أطلق عنان

لقدراتك اللانهائية



مؤلف أفضل كتاب مباع نيويورك تايمز

ديباك شوبرا دكتوراهفي الطب

الثناء على المتحولين

"في كتابه الجديد الرائع، يجادل ديباك شوبرا بنجاح بأن الوعي هو الخالق الوحيد للذات والعقل والدماغ والجسم والكون، كما نعرفه. ثم يعلمنا ديباك أن استيعاب هذه الفكرة الثورية حقًا سيزيل بشكل فعال أنظمة المعتقدات والسلبية المقيدة التي قد تعيقنا عن تحقيق أقصى إمكاناتنا البشرية. يوصى به

- الدكتور رودولف تانزي، أستاذ علم الأعصاب، كلية الطب بجامعة هارفارد؛ والمؤلف المشارك الأكثر مبيعًا للشفاء الذاتي والدماغ الفائق والجينات الفائقة

" المتحولهي رؤية رائعة للإمكانات البشرية وكيف يمكننا تجاوز القيود والمفاهيم والقصص التي أنشأها العقل. إذا استيقظنا وتخلينا عن عاداتنا المعتادة المتمثلة في اعتبار أنفسنا كائنات محدودة وموضعية، فإن الإمكانات موجودة في كل واحد منا ليكون واحدًا مع طبيعتنا الحقيقية للغاية، أو نقلاً عن هكسلي، ليكون واحدًا مع العقل ككل".

- الدكتور ميناس سي كافاتوس، مؤلف نيويورك تايمز الأكثر مبيعًا وأستاذ فليتشر جونز الموهوب للفيزياء الحاسوبية، جامعة تشابمان

"يشير كتاب ديباك شوبرا الرائع المتحول إلى الطريق أمامنا جميعًا لتحقيق إمكاناتنا الكاملة من خلال إظهار كيفية التخلص من القيود التي تعيقنا عن حياة مليئة بالحب وتقدير الذات. أشيد بكيفية تأصيل توصياته في أحدث الأبحاث. كما هو الحال دائمًا، كتب الدكتور شوبرا كتابًا مليئًا بالبصيرة، وهي مساعدة لا غنى عنها لأي شخص يسعى جاهدًا للحصول على وجود سعيد ومكتمل".

- ليونارد ملودينو، مؤلف كتاب " المرونة: إطلاق قدرة دماغك على تبني التغيير" الأكثر مبيعًا

"يستخلص هذا الكتاب عقودًا من الممارسة الشخصية واتساع نطاق الدراسة، ويختصر كل شيء في هذا: نحن أكثر مما نعتقد، وأكثر حتى من الكون نفسه، لأن الكون ليس سوى تعبير واحد عن المصدر الأساسي، الأساسي، المتحول الذي ينبعث، يغذي، ويسمو بنا جميعًا. يقرأ الكتاب كما لو أن صديقًا حكيمًا قديمًا، سافر بعيدًا لسنوات، وجمع المغامرات والقصص، وعاد إلى المنزل".

- نيل ثيس، دكتوراه في الطب، أستاذ علم الأمراض، كلية الطب بجامعة نيويورك

"المتحول هي دعوة قوية للاستيقاظ! من خلال دمج الرؤى العلمية والشاملة ببراعة، يسمح لنا ديباك شوبرا بتجاوز البنى العقلية الوهمية لنرى الواقع بلا حدود. عندها فقط يمكننا الوصول إلى إمكاناتنا الكاملة!"

- الدكتور لارس باتلر، المؤسس المشارك والرئيس التنفيذي لمؤسسة الذكاء الاصطناعي

"يكشف ديباك شوبرا عن طريقة جديدة للتعامل مع حالات خاصة من الوعي ويعطينا رؤى جديدة للأفكار القديمة في التقاليد التأملية. يوصى به للغاية."

- بيرنارد جيه بارز، دكتوراه، زميل أول سابق في البيولوجيا العصبية النظرية، معهد العلوم العصبية، سان دييغو، كاليفورنيا

"في المتحول، يعرضنا ديباك شوبرا لواقع جديد ومثير، حيث نحن جميعًا أحرار بلا حدود في خلق الحياة التي نتوق إليها. لا يوجد دليل أفضل يقودنا إلى هذه الطريقة الاستثنائية للوجود".

—بروس فون، الرئيس التنفيذي لشركة Dreamscape Immersive؛ والرئيس التنفيذي الإبداعي السابق في Walt Disney Imagineering

"لأكثر من ثلاثين عامًا، كان ديباك شوبرا يثقفنا حول الإمكانات غير العادية للإنسان، مع التركيز في البداية على قدرتنا على الصحة البدنية والعقلية الاستثنائية، ثم على الرفاهية الروحية. يأخذنا كتاب المتحول إلى ما هو أبعد من الصحة والرفاهية - وكل مفاهيم العقل هذه - إلى حياة تستند إلى طبيعتنا الخاصة وطبيعة الكون: الوجود نفسه".

- بول ج. ميلز، دكتوراه، أستاذ ورئيس طب الأسرة والصحة العامة؛ مدير مركز التميز للبحث والتدريب في الصحة التكاملية، جامعة كاليفورنيا، سان دييغو

"قراءة المتحول لا تتعلق فقط بالاستيقاظ، بل للاستيقاظ. إنه نظام تحديد المواقع العالمي لتحقيق إمكاناتك الكاملة. أنت في حاجة إليه، والأنافي حاجة إليه، ونحن جميعا في حاجة إليه إذا أردنا أن نعيش على هذا الكوكب دون تدميره وتدمير أنفسنا. المفتاح فينا - إنه نحن. ويخبرنا ديباك شوبرا كيف نصل إليه".

- إرفين لازلو، مؤلف كتاب العلوم وحقل أكاشيك و إعادة الاتصال بالمصدر

"لقد كان لدي أنا وديباك شوبرا اختلافاتنا حول عدد قليل من القضايا العلمية، ولكن الشيء الوحيد الذي أعجبت به دائمًا هو كيف يطبق أساليب ونتائج العلم على التقدم الاجتماعي، خاصة لمساعدة الناس على تحسين حياتهم. كلنا نريد أن نعيش حياة سعيدة وذات مغزى، ولكن كيف؟ المتحول هي إجابة ديباك على هذا السؤال الأعمق من بين جميع الأسئلة الشخصية. لقد تعلمت شيئًا جديدًا في كل فصل لتحقيق هذه الغاية المهمة. سوف تستنير بالبحث والحكمة التي يجمعها".

- مايكل شيرمر، ناشر مجلة المتشككين؛ زميل رئاسي، جامعة تشابمان ؛ ومؤلف كتاب السماوات على الأرض

"في مجال الصحة العامة، نبحث عن طرق لجعل الاختيار الصحي هو الخيار السهل. يقوم كتاب المتحول بذلك من خلال رسم مسار مباشر لحالة من الوعي المركز وآليات التنظيم الذاتي، بناءً على أدلة متزايدة من أبحاث اليقظة الذهنية في جامعة براون. وهذا له القدرة على مساعدة أولئك الذين يعانون من الإجهاد على خفض ضغط الدم لديهم وكذلك تقليل خطر الإصابة بالقلق والاكتئاب - وحتى الوحدة ".

- بيس إتش ماركوس، دكتوراه، عميد، كلية الصحة العامة بجامعة براون

"بالاعتماد على أمثلة تتراوح من العلوم الطبية إلى المثل، يوضح ديباك شوبرا كيف، مثل تقنيات الواقع الافتراضي، يرسم العقل البشري طبقة من الخيال فوق العالم المادي".

- د. فوكس هاريل، دكتوراه، أستاذ، الوسائط الرقمية والذكاء الاصطناعي؛ ومدير مركز معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا للافتراضية المتقدمة، معهد مساشوسيتس للتكنولوجيا

"بالتفكير في علم الأعصاب والفيزياء وعلم الكونيات والأنثروبولوجيا - كل شيء من حساسية حواسنا على المستوى الجزيئي إلى عواطف الأخطبوط - يشرح ديباك شوبرا كيف أن عالم تجربتنا هو بناء داخلي وليس الشيء في حد ذاته. وبذلك، يقدم طريقًا عبر الحياة الحديثة، ويوجهنا لوضع المعاناة في منظورها الصحيح وربما السيطرة عليها".

- جورج موسر، مؤلف العمل المخيف عن بعد ودليل الأبله الكامل لنظرية الأوتار

"يتطلب الأمر الشجاعة لسد الفجوة بين العلم" الغربي "المتشدد والتقاليد الشرقية الباطنية شبه الغامضة. لا يوجد أحد مجهز بشكل أفضل لبناء مثل هذا الجسر من المثقف ديباك شوبرا، الذي ينقل "حكمة الشرق" إلى جمهوره. والنتيجة هي هذا الكتاب المقروء للغاية والذي سيحفز فضول القراء حول الوجود البشري وطبيعة الواقع".

- في إس راماشاندران، أستاذ علم الأعصاب، جامعة كاليفورنيا، سان دييغو

"يحتوي هذا الكتاب على جوهر تعاليم ديباك شوبرا. كل شيء يأتي من مصدر واع؛ يمكن لوعينا أن يربطنا به مرة أخرى، إذا توقفنا فقط عن فصل أنفسنا عنه. حجة شوبرا طليقة، ومستنيرة علمياً، ومقنعة، فضلاً عن كونها عملية بشكل بارز، مع تعليمات مفصلة. ياله من شيء منعش!"

-روبيرت شيلدريك، دكتوراه، عالم أحياء ومؤلف كتاب طرق للذهاب إلى أبعد من ذلك ولماذا تعمل

"المتحول هو تفكيك انعكاسي للتجربة اليومية للواقع، بعيدًا عن المادية ونحو العقلية والميتافيزيقية. هنا يستكشف ديباك شوبرا باقتدار تطور الوعي ويرسم مسارًا للبشر ليصبحوا متحررين ولا حدود لهم".

- ميكيل أ. ويليامز، دكتوراه في العلوم، عميد الكلية، هارفارد تي إتش. مدرسة تشان للصحة العامة

"في المتحولين، يعطينا ديباك شوبرا فهمًا مكتوبًا بشكل رائع لآرائه حول الوعي والكون والجسم والعقل. هذا الكتاب مورد هائل - ليس فقط لتوفير مسار مباشر لتحقيق الواقع الحقيقي، ولكن الأهم من ذلك، لتمكين حياة أكثر صحة وروعة".

- رالف سنايدرمان، دكتوراه في الطب، المستشار الفخري، جامعة ديوك ؛ ومدير مركز ديوك للرعاية الصحية الشخصية

"هذا الكتاب هو دليل للعيش كما قصدت لنا الطبيعة، ولا يمكن قراءته في وقت قريب بما فيه الكفاية. وضوح ديباك شوبرا ولطفه، وقدرته على الوصول إلى الناس - على الرغم من دوامة الهراء والارتباك التي نجد أنفسنا منغمسين فيها اليوم - ربما تجعله أحد أهم الأشخاص على قيد الحياة".

- بيرناردو كاستروب، دكتوراه، مؤلف فكرة العالم

"نثر ديباك شوبرا هو عمل فني، ورؤية ملهمة لحياة العقل وما يعنيه أن تكون إنسانًا وما بعده. سيستمر العلم في استكشاف الأصول الحقيقية للوعي، ولكن حتى نحصل على إجابات نهائية، يوفر هذا الكتاب أدوات عملية لزيادة رفاهية الإنسان. حتى الاختزاليين مثلي سيجدون الكثير للاستمتاع بمساهمة ديباك الأخيرة في فلسفة العقل".

- هيثر برلين، دكتوراه، ماجستير في الصحة العامة، أستاذ سريري مساعد،
قسم الطب النفسي، كلية إيكان للطب في جبل سيناء

"من خلال دمج الاكتشافات الحديثة في علم الأعصاب وعلم الغدد الصماء وعلم النفس، يوضح ديباك شوبرا بعبارات ملموسة كيف أن القيود الاختزالية والفيزيائية على الطبيعة البشرية غير صحيحة ببساطة وتحد بشكل خطير من أولئك الذين يحملونها. هذا الكتاب لن تتركه عند قلاب الصفحات".

- آلان ليزلي كومز، دكتوراه، أستاذ دراسات الوعي،
معهد كاليفورنيا للدراسات المتكاملة

"إن كتاب ديباك شوبرا المتحول هو غوص عميق في تثقيف أو تعريف قرائه بفهم أساسي للذات والوعي والتنوير وما وراء الواقع، بنفس الطريقة التي حاول بها ستيفن هوكينز في كتابه" تاريخ موجز للزمن "تعليم الشخص العادي عن أسرار أصول الكون الكمي المادي. يجب أن تقرأه!"

- الدكتور كينيث ب. جرين، دكتوراه في الطب، بكالوريوس، قائد البحرية الأمريكية (متقاعد) ؛ نائب الرئيس الأول، مؤسسة رسم خرائط الدماغ؛ نائب الرئيس، المبادرات الاستراتيجية للشراكات الحكومية وغير الربحية؛ وعضو مجلس الإدارة، جمعية رسم خرائط الدماغ والعلاج

"في المتحولين، يزودنا ديباك شوبرا بدليل تفصيلي لكيفية إعادة تصور واقع العالم الذي نعيش فيه مرة أخرى، وهو واقع لا يرتبط بالمعتقدات والتفاهمات التي لدينا حول العالم المادي، ولكن بعدم محدودية هدفنا وطاقتنا."

- روبيرت لوكاسيو، المؤسس والرئيس التنفيذي، لايف بيرسون

"ما يميز كتاب ديباك شوبرا الجديد ويجعله ذا قيمة وأهمية خاصة هو أنه يأخذ الحياة الحديثة والثقافة العلمانية كنقطة انطلاق له، بدلاً من وضعه في سياق تقليد الحكمة الروحية لبعض الثقافات القديمة والبعيدة. لا يخجل كتاب المتحولين مما تقدمه هذه الأساليب، ولكن الأهم من ذلك أنه ليس ملزم بوجهات نظره ونهجه. هذا الكتاب، إرشادات الدكتور شوبرا اللطيفة والثاقبة، هي نعمة كبيرة لقرائه".

- إيدوين إل تيرنر، أستاذ، قسم علوم الفيزياء الفلكية، جامعة برينستون

"هذا الكتاب هو تحفة أخرى من عالم الغدد الصماء الشهير ديباك شوبرا. إنها دعوة لاكتشاف الذات والوعي الذاتي وتحسين الذات. يجب قراءتها لأولئك الذين يسعون إلى أن يكونوا بشرًا أفضل، ويعيشون حياة أكثر إشباعًا، ويؤثرون على الآخرين".

- باباك كاتب، دكتوراه في الطب، رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لجمعية رسم خرائط الدماغ والعلاج

المتحول

إطلاق العنان

لقدراتك اللانهائية

ديباك شوبرا، دكتوراه في الطب



الانسجام

نشرت في الولايات المتحدة من قبل هارموني بوكس، وهي بصمة من راندوم هاوس، وهي فرع من البطريق راندوم هاوس ذ.م. م، نيويورك.

harmonybooks.com

هارموني بوكس هي علامة تجارية مسجلة، و سيركل كولوفون هي علامة تجارية لشركة بنجوين راندوم هاوس ذ.م. م.

أسماء بيانات الفهرسة في النشر لمكتبة الكونغرس: شوبرا، ديباك، مؤلف.
العنوان: المتحول: إطلاق العنان لقدراتك اللانهائية/ بقلم ديباك شوبرا.
الوصف: نيويورك: هارموني، [2019] | يتضمن المراجع الببليوغرافية والفهرس.
|
المعرفات: LCCN 2019004165 (طباعة) | LCCN 2019006154 (كتاب إلكتروني) | ردمك 9781524762988 (كتاب إلكتروني) |
ردمك 9780307338334 (غلاف فني: ورق مقوى) الموضوعات:
LCSH: العقل والجسم. | حياة روحية. | تحقيق الذات
التصنيف: LCC BF161 (الكتاب الإلكتروني) | LCC BF161 .C458 2019 (طباعة) | DDC 204/.4 - dc23
سجل خطاب الاعتماد متاح على https://lccn.loc.gov/2019004165

ردمك 9780307338334
رقم الإيداع الدولي للكتاب الإلكتروني 9781524762988
الإصدار الدولي ردمك 9780593136096

تصميم الغلاف من قبل بيت غارسو v5.4

ep

المحتويات

مقدمة شخصية

الذهاب إلى ما هو أبعد

هذا الكتاب هو دعوة لمعرفة من أنت حقا، بدءا من سؤالين بسيطين. في اللحظات التي تشعر فيها بالسعادة الشديدة، هل تشاهد نفسك أيضًا وأنت سعيد؟ عندما تصادف أن تغضب، هل جزء منك خالٍ تمامًا من الغضب؟ إذا أجبت بـ "نعم" على كلا السؤالين، فيمكنك التوقف عن القراءة. لقد وصلت. لقد تجاوزت الوعي اليومي، وهذا يتجاوز ما يتطلبه الأمر لمعرفة من أنت حقًا. سوف تتكشف لك معرفة الذات كل يوم. بمرور الوقت - أو ربما في هذه اللحظة بالذات - سترى نفسك تعيش في النور. مثل الشاعر البنغالي العظيم رابندرانات طاغور، يمكنك أن تقول: "إن وجودي هو مفاجأة دائمة".

سيكون من الرائع مقابلتك، لأن وجودك بلا شك غير عادي تمامًا - قد تفترض حتى أنك فريد. تنظر حولك وترى أن الغالبية العظمى من الناس يكونون سعداء ببساطة عندما يكونون سعداء، وغاضبين عندما يكونون غاضبين. ولكن أنت، لا. ترى ما هو أبعد من ذلك.

عندما بدأت كتابة الكتب قبل ثلاثين عامًا، لم يكن هناك شك في أن السعادة والغضب أمران طبيعيان، دون العنصر الإضافي المتمثل في مراقبة نفسك. كلمة مثلاليقظة الذهنية لم تكن في الهواء؛ كان التأمل لا يزال يعتبر مشكوكًا فيه من قبل الشخص العادي، وكان يُنظر إلى مسألة

الوعي العالي برمتها بعين الشك الصارمة. كنت طبيب شاب في بوسطن مع عائلة متنامية، واستهلكت أيامي بالعمل، وخدمة قائمة كبيرة من المرضى والسفر كل يوم بين مستشفيين أو أكثر.

عندما كنت سعيدًا بتحسن حالة مريض يعاني من الغدة الدرقية، هل رأيت نفسي سعيدًا؟ بالتأكيد لا. إذا تم ملء الوصفة الخاطئة من قبل صيدلي مهمل، ألم يكن جزءًا مني مستاءً على الإطلاق، يقف كشاهد صامت؟ لا. على غرار كل شخص آخر أعرفه، كنت سعيدًا أو غاضبًا دون أي لغز حول هذا الموضوع. لكن قدومي من الهند، كان بإمكاني العودة إلى طفولتي للحصول على أدلة حول حالة مختلفة من الوجود. وفقًا لكتب الأوبانيشاد القديمة، فإن العقل البشري يشبه عصفورين يجلسان على غصن. أحد الطيور يأكل ثمرة الشجرة بينما ينظر الآخر بحب.

منذ أن ذهبت لبضع سنوات إلى مدرسة يديرها جماعة من الإخوة الكاثوليك، كانت هناك أدلة أخرى من مصدر مختلف، مثل أن يسوع أخبر تلاميذه أن يكونوا "في العالم ولكن ليس منه". إذا بحثت في جوجل عن هذه العبارة، فستجد ثروة من الارتباك حول ما تعنيه في الواقع، لكن جوهر التعليم هو أن هناك فرقًا بين الشراء في الحياة الدنيوية وعدم الشراء فيها. عندما لا تشتريها، كما يعلم يسوع، فأنت بطريقة ما مع الله.

أتمنى لو أستطيع أن أقول إن هذه القرائن حول الوعي الأعلى قد أذهلتني وشكلت حياتي. لم يفعلوا ذلك. لقد خزنتهم في الجزء الخلفي من ذهني، ولم أدعوهم أبدًا في حياتي المزدحمة المليئة بالتوتر. لم يكن هناك وعي ناشئ بالحقيقة بالحرف ح الكبير، وهو أنني وكل شخص آخر في العالم، نجسد سر الوجود. هذا هو السبب، في نهاية المطاف، لماذا وجد طاغور نفسه متفاجئًا على الدوام. بمجرد أن تستيقظ على الواقع، تواجه لغز الوجود بشكل حميم وشخصي: لا يمكن أن يكون هناك لغز بدونك.

في جملة أو جملتين، اتخذت بعض القفزات العملاقة، وأنا أعلم. هناك فجوة كبيرة بين الأشياء التي يجب على الشخص القيام بها في يوم واحد - بدءًا من الاستيقاظ وارتداء الملابس والذهاب إلى العمل وما إلى ذلك - وغموض الوجود. إن المجتمع القائم على العقل والعلم ينظر بعين الشك إلى أي فكرة مثل الوجود في العالم وليس منه، أو الحقيقة بحرف ح كبير. نحن نعيش معًا في واقع يخضع لقاعدة "ما تراه هو ما تحصل عليه". العالم المادي يواجهنا؛ نتعامل مع

تحدياته العديدة؛ وبينما يستكشف العقل العقلاني المجهول المظلم، فإن ما يظهر هو حقائق وبيانات جديدة، وليس الشعور بالدهشة من وجودنا.

ما أقنعني في البداية بمواجهة سر الحياة - وغموض نفسي كإنسان - كان الطب. مارست علم الغدد الصماء، وهو تخصص فتنني لأن الهرمونات هي مواد كيميائية فريدة من نوعها. يمكن أن تجعلك بطيئًا ومملًا إذا كان لديك نقص في الغدة الدرقية؛ يمكن أن تجعلك تهرب أو تقاتل عندما تواجه تهديدًا. إن انفجار الأدرينالين مسؤول عن رد فعل شائع تجاه ساحر الشارع الذي يحلق أمام أعيننا بينما يقفز المتفرجون للخلف أو يهربون.

لقد اعتدنا على قبول أن هذه السلوكيات مستحثة كيميائيًا لدرجة أن الجميع تقريبًا يربطون سلوك المراهقين بـ "الهرمونات المستعرة". حتى عندما يتم ترويض الدافع الجنسي إلى حد ما، فإنه لا يتم ترويضه حقًا، تمامًا كما أن الوقوع في الحب ليس عقلانيًا أبدًا. إذا كنت راضيًا عن قبول هذا الارتباط المنطقي بين الهرمونات والآثار التي تسببها، فلن يكون هناك المزيد من القصة.

ولكن هناك ذبابة في المرهم، وهي تعطل أشياء أبعد من الهرمونات - من المحتمل أن تقلب الواقع نفسه. هناك هرمون في الدماغ يسمى الأوكسيتوسين اكتسب الاسم الشائع "هرمون الحب"، لأن وجود مستويات أعلى من هذا الهرمون في الدماغ يجعل الشخص أكثر حنانًا وثقة. لكن هذا الجزيء الذي تفرزه الغدة النخامية أكثر تعقيدًا من ذلك بكثير. تفرز الأم مستويات أعلى أثناء الولادة والرضاعة الطبيعية، مما يعزز الارتباط الوثيق مع الطفل. إذا كنت تداعب كلبك لفترة من الوقت، فإن الأوكسيتوسين يرتفع فيكما أنت وكلبك. الأوكسيتوسين يجعل الناس يحبون علمهم الوطني أكثر، في حين أنهم غير مبالين بأعلام البلدان الأخرى. أثناء النشاط الجنسي، يرتفع الأوكسيتوسين لدى النساء، مما يجعلهن يتواصلن مع شركائهن الجنسيين عاطفياً، لكن لا يبدو أن التأثير يحدث عند الرجال.

لا بد أن هناك شيئًا غريبًا يحدث، ومع ذلك فإن هذه النتائج المعقدة لا تهز إيمان معظم أطباء الغدد الصماء. كنتُ مختلفاً. ما أزعجني هو أن الأوكسيتوسين لا يفعل في الواقع أي شيء يُنسب إليه ما لم يوافقه العقل. لن يكون لدى المرأة المزيد من المودة تجاه الشريك الجنسي إذا كانت مجبرة أو خائفة أو غاضبة أو مشتتة ببساطة بسبب شيء أكثر أهمية. لن يرتفع الأوكسيتوسين الخاص بك إذا كنت

تربي كلب تكرهه. لن تحب علم بلدك إذا اضطررت إلى تحيته بسبب نظام استبدادي.

رأيت التأثير المتفجر للاتصال بين العقل والجسم. كان الأمر كما لو أننا مخلوقان، أحدهما روبوت يمكن برمجته بواسطة المواد الكيميائية، والآخر عامل حر يفكر ويتدبر ويقرر. يبدو أن هذين المخلوقين غير متوافقين. ليس لديهم الحق في الوجود معًا، ومع ذلك فإنهم يفعلون ذلك، كما ينعكس في إعداد نظامنا العصبي. جزء واحد يعمل تلقائيًا، مما يمكّن الحياة من الاستمرار دون تفكيرك في ذلك. ليس عليك التفكير في الاستمرار في التنفس أو خفقان قلبك. ولكن يمكنك التحكم بوعي، ويسمح لك الجهاز العصبي الطوعي بتغيير تنفسك وحتى، مع القليل من الممارسة، إبطاء معدل ضربات القلب.

فجأة، أصبحنا على وشك الغموض، لأن شيئًا ما يجب أن يقرر ما إذا كان يجب اتخاذ إجراء أم لا. لا يمكن أن يكون هذا الشيء هو الدماغ، لأن الدماغ غير مبالٍ بما إذا كان يستخدم أيًا من جانبي الجهاز العصبي المركزي. على الجانب اللاإرادي، يزيد الدماغ من معدل ضربات قلبك إذا ركضت ماراثونًا، لكنك أنت من قرر الركض في الماراثون في المقام الأول.

إذن من هذا الـ "أنت"؟

هذا السؤال المزعج هو ما يعطل الواقع. في أي لحظة معينة، أنت - أي القرار الذاتي للجهاز العصبي الذي يجب استدعاؤه؛ لذلك، لا يمكنك أن تكون من صنع أي منهما. عندما ترى هذه الحقيقة البسيطة، فأنت في طريقك إلى الوعي الذاتي. يمكنك أن تكون سعيدًا وتشاهد نفسك سعيدًا في نفس الوقت؛ تبدأ في تجربة نفسك تمامًا دون غضب، حتى عندما تظهر الغضب.

والسبب في هذا التحول بسيط: لقد تجاوزت الجانب الميكانيكي للحياة. لقد أيقظت من أنت حقًا، مستخدم الدماغ ولكن ليس الدماغ، المسافر في الجسم ولكن ليس الجسم، مفكر الأفكار الذي هو أكثر بكثير من أي فكرة. كما سأوضح في الصفحات التالية، فإن ذاتك الحقيقية تتجاوز الزمان والمكان. عندما تتماهى مع ذاتك الحقيقية، تكون قد أنجزت القول المأثور بأن تكون في العالم ولكن ليس منه. الكلمة اليونانية *meta* تعني "ما وراء"، لذلك أستخدمها لوصف الواقع الذي يكمن وراء "ما تراه هو ما تحصل عليه". عندما تشغل ما وراء الواقع، فأنت متحول.

في فترات متقطعة، الجميع موجودون هناك بالفعل. ما وراء الواقع هو مصدر كل الإبداع، لأنه بدون تجاوز القديم والتقليدي، لن تكون هناك أفكار جديدة أو أعمال فنية أو كتب أو اكتشافات علمية. بغض النظر عن عدد الأفكار التي راودتك في حياتك، هناك المزيد مما يمكنك التفكير فيه؛ بغض النظر عن عدد الجمل التي كتبها الكتاب، هناك المزيد مما يجب كتابته. لا يتم تخزين الكلمات والأفكار في الدماغ مثل المعلومات في الكمبيوتر، ليتم التلاعب بها ميكانيكيًا عند الحاجة إلى فكرة أخرى. لم يكن شكسبير يتلاعب ببساطة بمفرداته الإليزابيثية - فقد استخدم الكلمات بطريقة إبداعية. لم يجمع فان جوخ ببساطة الألوان القياسية في الطيف؛ استخدم اللون كطريقة جديدة لرؤية العالم من حوله.

الذهاب إلى أبعد من ذلك هو كيف يقرر الشخص ما إذا كانت الحياة ذات مغزى بما فيه الكفاية. عندما تريد أكثر مما تعطيك حياتك، فليس دماغك هو الذي يتوق إلى المزيد من المعنى، ولا الشخص اليومي الذي يمارس أعمال الحياة الروتينية. الذات، التي تنظر إلى الأشياء من منظور أعلى، هي التي تقرر المسألة. تقرر الذات أيضًا من تحب، وما هي الحقيقة، وما إذا كانت تثق، وما إلى ذلك. إذا رأت الأم أن طفلاً غريب الأطوار يبلغ من العمر ثلاث سنوات يحتاج إلى قيلولة، فقد تجاوزت تقييمًا بسيطًا لما يفعله الطفل ويقوله. يقول الأطفال غريبو الأطوار كل أنواع الأشياء، وإذا صدقتهم الأمهات، فلن يكونوا أفضل من الأطفال.

إذا كان الذهاب إلى أبعد من ذلك قد أثبت أنه لا غنى عنه، فلماذا لسنا متحولين بالفعل؟ لا يوجد سبب للاستمرار في تكرار نفس الآراء المبتذلة والمتعبة، واتباع نفس الأعراف الاجتماعية البالية، والاستسلام للتفكير المطابق. كلها تشكل الفخاخ التي نقع فيها، والنتيجة هي أكثر من نفس الصراع والحروب والعنف المنزلي والتحيز العنصري وعدم المساواة بين الجنسين التي كنا فريسة لها على مر التاريخ. نختار أن نكون سجناء لأنفسنا. هذه المفارقة، التي تلعب دور السجين والسجان في نفس الوقت، تسببت في معاناة لا توصف للبشرية.

إن وضع حد للفوضى المؤسفة برمتها ينطوي على شيء واحد: التحول من الإنسان إلى ما وراء الإنسان. كلتا الحالتين موجودتان هنا والآن. لا يوجد مكان للذهاب إليه للوصول إلى ما وراء الواقع. مثل الطائرين في الشجرة، أنت تتغذى على الحياة بينما تنظر أيضًا. لكن الجزء المتعلق بالبحث يتم تجاهله وقمعه والتغاضي عنه والتقليل من قيمته. يُعرف التحول الذي يجعلك متحول في التقاليد الروحية للعالم باسم "الاستيقاظ". بمجرد أن يرتقي شخص ما إلى حالة الإنسان المتحول، يبدو كما لو

كانت الذات اليومية القديمة تسير أثناء النوم، بالكاد تدرك إمكانيات الحياة اللانهائية.

أن تكون مستيقظًا هو احتضان الوعي الذاتي الكامل. تتبادر إلى الذهن الكثير من الاستعارات الأخرى. يشبه المتحول الاستماع إلى النطاق اللاسلكي بأكمله بدلاً من قناة واحدة ضيقة. إنه مثل خيط يهتز إلى نغمة أعلى. إنه مثل رؤية عالم في حبة رمل. لكن كلمة " مثل " هي كلمة مقيدة. الشيء الحقيقي لا يوصف ويجب تجربته بشكل مباشر، تمامًا كما أن البصر لا يوصف لشخص ولد أعمى ومع ذلك يكشف إذا كان هذا الشخص يكتسب البصر.

يشجع المحررون الكتاب على إقناع القراء، باستخدام وعد كبير بشيء جديد وطازج ومختلف. الاستيقاظ قديم قدم الإنسان. من المستحيل أن تعد بشيء مثل الاستيقاظ، وهو أمر لا يوصف في المقام الأول. بالنظر إلى أعمالي السابقة، أشعر أنني كنت مثبطا بمدى غرابة وغموض الاستيقاظ. ومع ذلك، هذه المرة، أخذت نفسًا عميقًا وذهبت لأبذل كل ما أملك. أنا على ثقة من أن القارئ ليس شخصًا ولد أعمى ولا يمكن معرفة بصره تمامًا. مع القليل من الثقة، يمكننا جميعًا أن نظهر أننا متحولون بالفعل وأن ما وراء الواقع موجود هنا والآن.

لا أعرف من سيتم إقناعه ومن لن يفعل ذلك. في النهاية، لغز كونك إنسانًا يطيع نفسه فقط. لكن هناك شيء واحد أؤمن به. إذا ارتبطت أثناء قراءة هذا الكتاب بما يعنيه الاستيقاظ، فسوف تدرك الحقيقة في وقت أقل بكثير من الثلاثين عامًا التي أنظر إليها في الماضي. كلما بزغ فجر المتحول في حياتنا بشكل أسرع، كان ذلك أفضل.

نظرة عامة: التحول هو خيار العمر

هناك العديد من الأشياء التي يفعلها الناس لتحسين حياتهم. قد تقول إن المجتمعات المتقدمة تعيش في عصر ذهبي، بقدر ما يعنيه مستوى المعيشة. لقد أصبح من الواقعي التطلع إلى عقود من الصحة الجيدة، وتناول الأطعمة العضوية الكاملة المتاحة، ناهيك عن وجود أشياء كانت بعيدة عن متناول الشخص العادي، مثل امتلاك منزلك والتقاعد في أمان نسبي.

من الغريب إذن أن الملايين من الناس يسعون جاهدين لتحسين حياتهم دون تحسين واقعهم الشخصي. الاثنان متشابكان بشكل وثيق، وإذا لم تحسن واقعك، فهناك شيء مهتز وغير موثوق به حول تحسين حياتك. الواقع ليس ببساطة العالم "هناك"- إنه شخصي للغاية. قد ينظر اثنان من الركاب الذين يذهبون إلى نفس الوظيفة إلى العالم بشكل مختلف تمامًا، أحدهما يشعر بالقلق بشأن الأمن الوظيفي واحتمال طرده، والآخر راضٍ ومتفائل بهدوء. يمكن أن تكون الولادة هي نفس الحدث البدني، دون أي مضاعفات طبية، لأمهات جديدات، ولكن قد تعاني إحداهن من اكتئاب ما بعد الولادة بينما تمتلئ الأخرى بفرحة الأمومة.

الواقع الشخصي يحددنا. يتكون من كل الأشياء التي نؤمن بها، والعواطف التي نشعر بها، ومجموعة ذكرياتنا الفريدة، وعمر من التجارب والعلاقات. ليس هناك ما هو أكثر حسماً في كيفية تحول حياة الشخص. لذلك من الغريب - قد يقول المرء إنه غامض للغاية - أننا نبني حياتنا على نقص عميق في المعرفة حول من نحن حقًا. الخوض في أي قضية أساسية حول الوجود البشري، وخلف واجهة رأي الخبراء يكمن فراغ حيث يجب أن يكون الفهم.

ليس لدينا أي فكرة عن سبب تصميم البشر على الحب والكراهية، والتبشير بالسلام وممارسة العنف، والتأرجح بين السعادة واليأس، وقيادة الحياة التي تحكمها الثقة في لحظة والشك في الذات في اللحظة التالية. في الوقت الحالي، أنت تتصرف بأسلوبك الخاص بكل هذه التناقضات. أنت لغز بالنسبة لنفسك، لأن الجميع لغز بالنسبة لأنفسهم. ما يجعل الناس يمضون قدمًا هو روتين الحياة اليومية والأمل في عدم حدوث أي خطأ فظيع.

أنا لا أقلل من قيمة الأشياء التي يعيش معظم الناس من أجلها - الأسرة والعمل والعلاقات. ولكن، لنكون صريحين، نحن لا ندير حتى أهم الأشياء مع أي ثقة في أننا نعرف ما نقوم به. لا عجب أننا نقضي الكثير من الوقت في العمل لتحسين حياتنا والقليل جدًا من العمل لتحسين واقعنا. الواقع مربك للغاية. من الأفضل لنا تجاهل المياه العميقة والبقاء حيث تكون آمنة في المياه الضحلة.

ومع ذلك، غامر عدد قليل من الناس في المياه العميقة، وفي كل ثقافة يجلبون معهم تقارير غريبة وملهمة في نفس الوقت. من الملهم أن تحب أعدائك، ولكن من يفعل ذلك حقًا؟ إن إخبارك بأن الحب الإلهي لا نهائي لا يجعله كذلك في واقعك. يتنافس السلام الأبدي مع احتمال الجريمة والحرب والعنف في كل عصر. يتم الاعتزاز بحفنة من الناس كقديسين، مع وجود فرصة جيدة لتصنيفهم على أنهم مجانين بدلاً من ذلك، أو ببساطة رفضهم على أنهم جيدون جدًا لهذا العالم.

ومع ذلك، هناك شيء واحد لا شك فيه - الواقع الشخصي هو المكان الذي يتم فيه لعب اللعبة بأكملها. إنه يحتوي على جميع الإمكانات التي حققها البشر، ولكن أيضًا جميع القيود التي تعيقنا. لا يزال عالم نفس في نيويورك يدعى أبراهام ماسلو، الذي توفي في عام 1970، مشهورًا اليوم لأنه سبح عكس التيار. حيث كانت المهنة النموذجية في علم النفس تتألف من فحص علل وعيوب النفس، شعر ماسلو أن الطبيعة البشرية تجاوزت التجربة اليومية. فكرته الأساسية، التي ازدهرت الآن إلى أبعد من أي شيء كان يمكن أن يتخيله، هي أن البشر

مصممين لارتفاعات غير عادية من الخبرة، وأكثر من ذلك، يجب أن نخلق هذه التجارب في الحياة اليومية. كان الأمر كما لو أن السيارات الوحيدة التي كانت على الطريق هي أكوام الصدأ الخردة، وأعلن شخص ما أنه يمكنك استبدال كلانكر بسيارة مرسيدس أو جاكوار.

إذا كانت السيارات الوحيدة التي تراها هي أكوام الخردة وكانت سيارات مرسيدس وجاكوار موجودة بعيدًا عبر المحيط، فلن يتغير واقعك. لكن ماسلو، بالاعتماد على قرون من التطلعات الروحية، أصر على أن تجارب الذروة في الحياة هي جزء من تصميمنا، الذي نحتاجه ونتوق إليه. كان المفتاح هو تجاوز كل يوم.

أصبحت فكرة الذهاب إلى أبعد من ذلك هي الدافع لهذا الكتاب.

لاكتشاف من أنت حقًا، يجب أن تتجاوز من تعتقد أنك. لإيجاد السلام، يجب أن تتجاوز الخوف. لتجربة الحب غير المشروط، يجب أن تتجاوز الحب المشروط، النوع الذي يأتي ويذهب. حتى أنني فكرت لبعض الوقت أن هذا الكتاب يجب أن يكون ببساطة بعنوان ما بعد. بدلاً من ذلك اخترت المتحول، باستخدام الكلمة اليونانية ميتا، والتي أشرت إليها سابقًا تعني "ما وراء". أطروحتي هي أن التحول إلى ما وراء الإنسان هو تحول كبير في الهوية يمكن لأي شخص أن يصنعه. إن التصميم لتجارب الذروة يثير التساؤل حول ما إذا كان لدينا خيار. غالبًا ما تنحدر اللحظات الأكثر إضاءة في الحياة كما لو كانت من مستوى آخر أعلى من تلقاء نفسها. كيف نعرف أنها ليست عرضية؟

في مؤتمر عُقد مؤخرًا حول العلم والوعي، قدمت امرأة شابة نفسها، وأخبرتني أنها كانت تكتب أطروحة تخرجها حول التواصل مع الطيور. سألتها كيف يمكن التحدث إلى الطيور، فأجابت أنه من الأسهل أن تريني من أن تخبرني. و ذَهبنَا للخارج. كان يومًا مشرقًا، وجلسنا بهدوء على مقعد. نظرت إلى بعض الطيور الجالسة في شجرة قريبة، وطار أحدهم وهبط في حضنها دون خوف.

كيف فعلَت ذلك؟ لم تشعر بالحاجة للكلمات، أعطتني نظرة تقول: "أرأيت؟ الأمر بسيط." كان أساتذتي الكاثوليك القدامى يشيرون إلى القديس فرنسيس الأسيزي، الذي غالبًا ما يتم تصويره بشكل رائع مع الطيور التي ترفرف عليه. من التقاليد الهندية، فكرت في جودة الوعي المعروفة باسم أهيمسا، والتي تعني "عدم الإضرار"، والتعاطف الممتد إلى جميع الكائنات الحية.

في كلتا الحالتين، لم يكن الأمر يتعلق بالتحدث إلى الطيور أو معرفة لغتهم - فقد حدث كل شيء بصمت. كان مثال محكم

على الذهاب الى ما وراء - في هذه الحالة، تجاوز توقعاتي. وأوضحت في وقت لاحق أن ما فعلته الشابة هو الوضوح العقلي وإدراج نية أن يأتي الطائر إليها. وبعبارة أخرى، حدث كل ذلك في الوعي.

عدد قليل جدًا من الناس لديهم مثل هذه التجارب التي تزيد فقط من الحاجة إلى إظهار مقدار الخيارات التي يتعين علينا حقًا تجاوزها. شعوري القوي هو أن لدينا سيطرة أكبر بكثير على الحياة مما ندركه حاليًا.

بالنسبة لي، التحول هو اختيار العمر. تجارب الذروة ليست سوى البداية، لمحة عما هو ممكن.

أصبح مصطلح تجربة الذروة شائعًا بما يكفي بحيث يكون لدى معظم الناس إحساس عام بما يعنيه. يصف المصطلح اللحظات التي تختفي فيها القيود وتأتي الرؤى المتغيرة للحياة في طريقنا أو يحدث أداء رائع دون عناء. الظهير الربعي في كرة القدم الأمريكية الذي يقترب من سن الأربعين مع العديد من انتصارات السوبر بول، المعجزة الموسيقية التي تظهر لأول مرة في كونشرتو بيانو موزارت في سن الثامنة، العبقري الرياضي الذي يمكنه مضاعفة رقمين من ثمانية عشر رقمًا في غضون ثوانٍ - ليس علينا البحث بعيدًا للعثور على قصص ذروة الأداء مثل هذه التي تشير إلى إمكانات بشرية موسعة بشكل كبير. لكن هذه الإنجازات، رغم دهشتها، تحتل مكانة محددة. عندما يتم إغداق الشهرة والثروة على القلة الاستثنائية، فإننا نفقد إمكانية أكبر بكثير تنطبق على الكثيرين.

الواقع أكثر مرونة بكثير مما يفترض أي شخص. معظم القيود التي تشعر أنها مفروضة عليك شخصيًا هي في الواقع مفروضة ذاتيًا. إن عدم معرفة من أنت حقًا يبقيك عالقًا في المعتقدات غير المباشرة، ومعالج الجروح القديمة، وتتبع الشروط البالية، ومعاناة من الشعور بالشك في الذات والحكم على الذات. لا تخلو حياة أحد من هذه القيود. العالم العادي، وحياتنا العادية في العالم، ليست كافية للكشف عن من نحن حقًا - بل على العكس تمامًا. لقد خدعنا العالم العادي، وهذا الخداع عميق لدرجة أننا شكلنا أنفسنا لنتوافق معه. في القانون، تُعرف الأدلة الباطلة باسم "ثمرة الشجرة السامة". ليس من قبيل المبالغة أن نقول إنه على الرغم من أن الحياة جيدة، إلا أنه لا يزال هناك عيب ينبع من الخداع الذي نخلطه مع الواقع. لا شيء، مهما كان جميلًا وجيدًا، قد نجا تمامًا من هذا العيب. الذهاب إلى أبعد من ذلك هو السبيل الوحيد للهروب منه.

الإنسان المتحول هو شخص تستند شخصيته إلى قيم أعلى؛ ليس فقط تجارب الذروة، ولكن الحب وتقدير الذات. بعد الانتهاء من هذا الكتاب، شعرت بسعادة غامرة عندما وجدت أن ماسلو قد استخدم بالفعل مصطلح المتحول بهذه الطريقة بالضبط. (لم يربطها بالأبطال الخارقين في الكتب المصورة، ولا أنا أيضًا. في حين أن البشر الخارقين الخياليين يتعرضون للاضطهاد كغرباء وتهديدات للمجتمع، فهذه دلالة يجب تجنبها تمامًا).

من الجيد والحسن التفكير في تجارب معينة مجيدة لدرجة أنها تبدو إلهية، حيث وضع ماسلو البشر المتحولين. كانت خطوة مهمة أن نعلن أن التطلع إلى الوصول إلى الله أو السلام الأبدي والحب حقيقي مثل دق مسمار. لكنني سأجادل بأن التحول إلى إنسان متحول هو ضرورة ملحة. إنه السبيل الوحيد للخروج من الأوهام التي تظهر في حياتنا كالمعاناة الداخلية والارتباك والصراع.

خيال الحياة اليومية

يتفق الجميع على أن العيش في الواقع أفضل من العيش في الخيال. لذا سيكون من المفاجئ أنك كنت تعيش في خيال طوال حياتك. إنه وهم شامل اشتريته منذ الطفولة المبكرة. حتى الشخص الأكثر عملية وعنادًا منغمس في الخيال طوال الوقت. لا أقصد رحلات الخيال الخيالي أو المثيرة أو أحلام الثراء بين عشية وضحاها. لا شيء تدركه يكون كما يبدو. كل شيء هو وهم من الألف إلى الياء.

أخرج هاتفك الذكي وانظر إلى أي صورة قمت بحفظها عليه. يبلغ عرض الصورة عدة بوصات، سواء كانت الصورة لجراند كانيون أو فأر أو ميكروب. تتباعد عيناك عن شاشة الهاتف الذكي، لكنك ترى جراند كانيون والفأر والميكروب مختلفين تمامًا في الحجم. كيف نقوم تلقائيًا بضبط حجم ما يظهر على الهاتف الذكي؟ لا أحد يعرف، ويصبح هذا أكثر حيرة عندما تفكر في أن شبكية العين في الجزء الخلفي من العين منحنية والصورة المعروضة عليها مقلوبة. لماذا لا يبدو العالم مشوهاً كما هو الحال في مرآة بيت المرح؟

يمكنك أن تهز كتفيك وتنسب اللغز بأكمله إلى الدماغ، الذي يقوم بتدليك البيانات الخام التي تصل إلى العين ويعطينا صورة واقعية للعالم. لكن هذا لا يؤدي إلا إلى تعميق الوهم. عندما نقول إن أعيننا تستجيب لـ "الضوء المرئي"، فإننا نتخطى بسهولة حقيقة أن الجسيمات الأولية للضوء - الفوتونات - غير مرئية. لا يحتوي الفوتون على إشعاع أو بريق أو لون أو أي خاصية أخرى نربطها بالضوء. مثل عداد جيجر الذي يصدر نقرات بجنون في وجود مستويات عالية من النشاط الإشعاعي ولا يصدر سوى نقرات قليلة عند مستويات منخفضة، فإن شبكية العين "تنقر" بجنون عندما تثير ملايين الفوتونات العصي والمخاريط التي تبطنها وتنقر بشكل خافت عندما تكون مستويات الضوء منخفضة (والذي نسميه الظلام).

في كلتا الحالتين، تمت معالجة كل ما تعتقد أنك تراه داخل دماغك، في منطقة معينة تعرف باسم القشرة البصرية، وهي مظلمة تمامًا. إن المصباح الذي يعمي عينيك يكون أسود في دماغك تمامًا مثل وميض النجوم الخافت في الليل. كما أن الإشارات التي تصل إلى القشرة البصرية لا تشكل صورًا، ناهيك عن الصور ثلاثية الأبعاد. الصورة التي تلتقطها لتكون لقطة للعالم اختلقها عقلك.

بنفس الطريقة، الحواس الأربع الأخرى هي مجرد "نقرات" على سطح أنواع أخرى من الخلايا. لا يوجد تفسير لماذا تقوم النهايات العصبية في أنفك بتحويل قصف الجزيئات العائمة إلى رائحة وردة أو رائحة كريهة لمكب النفايات. يعتمد العالم ثلاثي الأبعاد بأكمله على خدعة سحرية لا يمكن لأحد تفسيرها، لكنها بالتأكيد ليست صورة حقيقية للواقع. كل شيء من صنع العقل.

قد يوقفني أحد علماء الأعصاب ويصحح لي، مدعيًا أن العالم الذي ندركه هو من صنع الدماغ. ومع ذلك، فإن بعض الأمثلة البسيطة تدحض هذا الخلاف. بقدر ما يتعلق الأمر بعقلك، فإن الحروف الموجودة في هذه الصفحة عبارة عن بقع سوداء، لا تختلف عن البقع التي قد تنثرها عشوائيًا ببقع من حبر الفرشاة. قبل أن تتعلم قراءة الأبجدية، كانت الحروف مجرد بقع لا معنى لها، بينما بعد أن تعلمت القراءة أصبحت ذات معنى. ومع ذلك، كان لديك نفس الدماغ من سن ثلاث سنوات فصاعدًا، فيما يتعلق بمعالجة المعلومات. العقل يتعلم القراءة، وليس الدماغ. وبالمثل، فإن أي شيء تراه من حولك - شجرة الدردار أو لوح الشوكولاتة البلجيكي أو الكنيسة أو المقبرة - يكتسب معنى لأن عقلك يمنحه معنى.

مثال آخر: عندما يتم منح الأطفال الذين ولدوا مكفوفين البصر من خلال الوسائل الطبية، فإنهم يشعرون بالحيرة من الأشياء التي نأخذها كأمر مسلم به. .

البقرة من بعيد تبدو بنفس حجم القط عن قرب. تبدو السلالم مرسومة على الحائط؛ ظلها عبارة عن رقعة سوداء غامضة تصر على اتباعها. ما فات هؤلاء الأطفال - ويحتاجون إلى اللحاق به - هو منحنى التعلم الذي تعلمناه جميعًا من خلاله تشكيل الواقع العادي. (لذا فإن العالم المرئي يزعجنا لدرجة أن الأطفال والبالغين المبصرين حديثًا غالبًا ما يفضلون الجلوس في الظلام لاستعادة الشعور بالراحة).

منحنى التعلم ضروري لشق طريقك في العالم، لكنك تكيفت مع نفسك بطرق غريبة وغير متوقعة. خذ المنظور. إذا كنت مستلقيًا على السرير وقام شخص ما بلمس كتفك لإيقاظك، فلن ترى الشخص الذي لديه جسم عريض جدًا برأس صغير في الأعلى. لكن التقط صورة من وضعية الاستلقاء على السرير وسينكشف الواقع. جذع الشخص، كونه مستويًا مع عينيك، هو واسع بشكل غير طبيعي، في حين أن الرأس، كونه بعيدًا، صغير بشكل غير طبيعي. وبالمثل، عندما تتحدث إلى شخص بجوارك مباشرة، فإن أنفه يتورم بشكل غير متناسب، وإذا قارنته بصورة، فقد تكون عيناه أكبر من اليد التي تستريح في حجره.

نحجب تلقائيًا كيف تبدو الأشياء حقًا في المنظور، ومن خلال فعل ذهني نقوم بتعديل البيانات. تشير البيانات التي تصل إلى عينك إلى أن الغرفة التي تجلس فيها بها جدران تتقارب معًا في النهاية البعيدة، لكنك تعلم أن الغرفة مربعة، لذا تقوم بضبط البيانات وفقًا لذلك. أنت تعلم أن الأنف أصغر من اليد، مما يتطلب تعديلًا مشابهًا.

ما يسبب صدمة حقيقية هو أن كل ما تدركه يتم تعديله. يتم تعديل الجزيئات العائمة في الحديقة إلى عطور. يتم ضبط موجات الهواء الاهتزازية إلى أصوات تتعرف عليها وتحددها. لا مفر من أننا نعيش في عالم من صنع العقل. هذا هو المجد والخطر لكونك إنسانًا. وبينما كان يسير في شوارع لندن قبل مائتي عام، أعرب الشاعر وليام بليك عن أسفه لما رآه:

> [أنا] أضع علامة في كل وجه أقابل علامات
> الضعف، علامات الأسف.
>
> في كل صرخة من كل رجل،

في صرخة خوف لكل رضيع، في
كل صوت: في كل حظر،
الأغلال المصطنعة للعقل التي أسمعها

إنها صورة محزنة، لا تزال تتكرر حتى اليوم. لقد تجول البشر في كل أنواع المعاناة والمصاعب بسبب اعتقادهم العميق بأننا مقدرون لنا أن نعيش مثل هذا الوجود. لا يوجد بديل حتى تقبل أن ما صنعه العقل، يمكن أن يتلاشى.

مرحبًا بكم في بيت الأوهام

أثناء المشاركة في العالم اليومي، لا يمكن رؤية ما وراء الوهم. هناك حاجة إلى ما هو أبعد من ذلك، وهذا هو السبب في الحاجة إلى التحول إلى ما وراء الإنسان. الطريقة الوحيدة التي يمكن أن يصبح بها الوهم شاملاً هي أن يكون كل شيء متعلقًا به خادعًا، ويخدعنا بشأن الأشياء الكبيرة والأشياء الصغيرة على حدٍ سواء. هذا هو الحال هنا. لقد بنى العقل البشري كل شيء ليناسب نفسه من الألف إلى الياء. بمعنى ما، تم كتابة هذا الكتاب ببساطة لإقناعك بأن واقعك الشخصي هو من صنع عقلك بالكامل، وليس فقط من خلال عقلك وحده. بعد أن أمضيت حياتك في التكيف مع الواقع الاصطناعي الذي ورثته كطفل، عليك القيام برحلة لاكتشاف الفرق بين الواقع والوهم.

بالنسبة لأي شخص يقبل العالم المادي "هناك" على أنه حقيقي تمامًا، فإن فكرة العالم الذي يصنعه العقل تبدو سخيفة. أن تتجلى فكرة ما شيء، وأن تصعقك صاعقة شيء آخر. الفرق واضح لدرجة أنك لن تثق بأي شخص أخبرك أن الحدثين كانا متماثلين.

لكن بعض أعظم العقول قالت ذلك بالضبط. هذا هو المكان الذي يبدأ فيه السحر الحقيقي. كان ماكس بلانك، الفيزيائي الألماني اللامع، شخصية رئيسية في ثورة الكم؛ في الواقع، صاغ مصطلح ميكانيكا الكم. في مقابلة عام 1931 مع صحيفة أوبزرفر في لندن، قال بلانك: "أعتبر الوعي أمرًا أساسيًا. أنا أعتبر المادة مشتقة من الوعي. لا يمكننا أن نتخلف عن الوعي.

كل ما نتحدث عنه، كل ما نعتبره موجودًا، يفترض الوعي".

وبعبارة أخرى، الوعي أمر أساسي. إذا كان هذا صحيحًا، فإن الورود المتفتحة في حديقة إنجليزية تنبع من نفس المصدر الذي تنبع منه لوحة الوردة. هذا المصدر هو الوعي، أي وعيك. بدون وعي، لا يمكن إثبات وجود أي شيء. ببساطة من خلال الوعي، فإنك تشارك في العالم الذي صنعه العقل وتساعد في إنشائه كل يوم. جمال هذا الفهم هو أنه إذا كان الخلق ينبع من الوعي، فيمكننا إعادة تشكيل الواقع من مصدره.

لم يكن بلانك وحده في إعادة تفسيره للواقع، بعيدًا عن المادي نحو العقلي. كان الانجراف الكامل لثورة الكم هو تفكيك وجهة النظر المنطقية القائلة بأن العالم هو أولاً وقبل كل شيء مادي وصلب وملموس. وقال رائد عبقري آخر في مجال الكم، وهو الفيزيائي الألماني فيرنر هايزنبرغ: "ما نلاحظه ليس الطبيعة نفسها، بل الطبيعة المكشوفة لطريقتنا في التساؤل".

إن الآثار المترتبة على هذا البيان مذهلة. حدق خارج نافذتك، وقد ترى شجرة أو سحابة أو رقعة من العشب أو السماء. قم بتوصيل أي من هذه الكلمات في جملة هايزنبرغ بدلاً من كلمة الطبيعة. ترى شجرة لأنك تطلب رؤية شجرة. ترى جبلًا، سحابة، السماء لنفس السبب. كمراقب، كل شيء خارج نافذتك يأتي إلى حيز الوجود من خلال الأسئلة التي تطرحها. قد لا تكون على دراية بطرح الأسئلة، ولكن هذا فقط لأنها طرحت في وقت مبكر جدًا. عندما يتجسس الأطفال الصغار على شجرتهم الأولى، فإنهم يختبرونها لمعرفة ماهيتها، ويسألون بشكل أساسي: "هل هذه صلبة أم ناعمة؟ خشنة أم ناعمة؟ طويلة أم قصيرة؟ ما هي تلك الأشياء الخضراء على الفروع؟ لماذا يتموجون في النسيم؟" وبهذه الطريقة، من خلال تطبيق الوعي البشري على كل شيء في الكون، نحصل على إجابات تناسب الوعي البشري. لكننا لا نحصل على الواقع. تفكك الفيزياء كل صفة من صفات الشجرة - صلابتها وارتفاعها وشكلها ولونها - من خلال الكشف عن أن جميع الأجسام هي في الواقع تموجات غير مرئية في المجال الكمي.

إذا كانت هذه المناقشة تبدو مجردة للغاية، فيمكن جعلها قريبة جدًا من المنزل. يتم إنشاء جسمك في وعيه في هذه اللحظة؛ وإلا، لا يمكن أن يكون موجودًا. مرة أخرى، يمكن أن يُنسب إلى هايزنبرغ الوصول إلى هناك في وقت مبكر: "الذرات أو الجسيمات الأولية نفسها ليست حقيقية؛ إنها تشكل عالماً من الإمكانيات أو الاحتمالات". ولكن في عالم الفطرة السليمة

، حيث يكون الجسم هو ملجأنا، ونظام دعم الحياة، والمركبة الشخصية للتجول، يصبح الدفاع عنه ضروريًا. من المزعج للغاية التفكير في جسمنا على أنه وهم عقلي.

الحجة المضادة للروبوت

الابتعاد عن الافتراض الخاطئ بأن العالم صلب ومادي يتعارض مع اتجاه أجده مقلقًا بشكل متزايد. يحاول العلم باستمرار إثبات أن البشر آلات، وحيث كان هذا مجرد استعارة لكيفية عمل الجسم في جميع أجزائه المعقدة، يتم أخذ الإنسان كآلة بشكل حرفي أكثر فأكثر. قيل لنا أن تعقيد العواطف البشرية يمكن أن ينخفض إلى ارتفاع وانخفاض مستويات هرمونات الدماغ. من المفترض أن تشير مناطق الدماغ التي تضيء في التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي إلى السبب أو الآلية الكامنة وراء شعور الشخص بالاكتئاب أو التعرض للسلوك الإجرامي وغير ذلك الكثير. فإلى جانب كوننا دمى في الدماغ، من المفترض أن نعتقد أن جيناتنا تبرمجنا بطرق قوية، إلى الحد الذي يجعل الجينات "السيئة" تحكم على الشخص بمجموعة من المشاكل، من الفصام إلى مرض الزهايمر. يتم بعد ذلك توسيع أمثلة الاستعداد هذه لتشمل السلوكيات والصفات مثل التعرض للقلق والاكتئاب.

يمتلك المتحول العديد من الآثار، ولكن أقواها هو دحض فكرة أن البشر هم في المقام الأول آليات. على الرغم من أن العلم لديه ثروة من النتائج حول كل من الجينات والدماغ، إلا أن هذا لا يجعل هذه الفكرة أكثر صحة. لا يدرك عامة الناس، على سبيل المثال، أن 5 في المائة فقط من الطفرات الوراثية المرتبطة بالمرض ستسبب بالتأكيد مرضًا معينًا. أما الـ 95 في المائة الأخرى من الجينات فترفع أو تخفض عوامل الخطر لدى الشخص، وتتفاعل بطرق معقدة مع الجينات الأخرى.

لا يزال الجمهور عالقًا في فكرة خاطئة مفادها أن جينًا واحدًا، مثل ما يسمى "جين المثليين" أو "جين الأنانية"، موجود ويخلق استعدادًا لا يقاوم. تم طمس هذا المفهوم الخاطئ عندما تم رسم خريطة الجينوم البشري. الصورة الحالية للحمض النووي تكاد تكون عكس الصورة المضللة للجمهور. الحمض النووي غير ثابت؛ إنه سائل و

ديناميكي، يتفاعل باستمرار مع العالم الخارجي ومع أفكارك ومشاعرك الداخلية.

إن فكرة أن جيناتك تدير حياتك متأصلة، حتى بين الأشخاص المتعلمين، لذلك من المثير للاهتمام مراجعة تجربة حديثة نُشرت في عدد 10 ديسمبر 2018 من مجلة الطبيعة: السلوك البشري. أخذ الباحثون في قسم علم النفس بجامعة ستانفورد مجموعتين من المشاركين واختبروهم بحثًا عن جينين، أحدهما يرتبط بارتفاع خطر الإصابة بالسمنة، والآخر يرتبط بارتفاع خطر الأداء السيئ في التمارين البدنية.

أولاً سأركز على جين السمنة. تناول المشاركون وجبة وبعد ذلك سئلوا عن مدى شعورهم بالشبع؛ بالإضافة إلى ذلك، تم اختبار دمهم لمستويات الليبتين، وهو الهرمون المرتبط بالشعور بالشبع بعد الوجبة. كانت النتائج متشابهة تقريبًا بالنسبة للأشخاص المعرضين وراثيًا للسمنة وأولئك الذين لم يكونوا كذلك. في الأسبوع التالي، عادت نفس المجموعة وتناولت نفس الوجبة، ولكن بفارق. قيل لنصف المجموعة، بشكل عشوائي تمامًا، إن لديهم الجين الذي يحمي شخصًا ما من خطر السمنة بينما قيل للمجموعة الأخرى إن لديهم النسخة الأكثر خطورة من الجين.

لدهشة الباحثين، كان هناك تأثير فوري ومثير. ببساطة من خلال إخبارهم بأن لديهم الجين الواقي، أظهر المشاركون مستوى أعلى من الليبتين في الدم مرتين ونصف من ذي قبل. المجموعة التي قيل لها إنها لا تمتلك الجين الوقائي لم تتغير عن نتائجها السابقة. ما يشير إليه هذا هو أن مجرد إخبار الناس عن فائدة وراثية جعل الناس يظهرون علم وظائف الأعضاء المرتبط بهذا الجين. ما اعتقد المشاركون أنه صحيح تغلب على استعدادهم الجيني الفعلي، لأنه في بعض الحالات لم يكن الأشخاص الذين اعتقدوا أنهم محميون وراثيًا محميين بالفعل.

حدثت نفس النتائج الدرامية في تجربة التمرين. فالأشخاص الذين قيل لهم إن لديهم الجين الذي ينتج نتائج سيئة من التمارين الرياضية أظهروا علامات القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي التي من المفترض أن ينتجها هذا الجين. على الرغم من أنهم لم يكن لديهم الجين المعرض للخطر، إلا أنه بمجرد إخبارهم قللوا من قدرة رئتهم وجعلتهم مرهقين للغاية بحيث لا يمكنهم الاستمرار في الجري على جهاز المشي.

باختصار، يتوافق الجسم مع الواقع الذي يصنعه العقل. إذا كان علم وظائف الأعضاء ينتج تأثيرات وراثية ببساطة عن طريق سماع أن لديك جينًا معينًا، فإن أسطورة الجينات التي تتحكم في حياتنا تواجه تحديًا خطيرًا. هذا لا يعني

أن البرمجة الوراثية غير ذات صلة (للحصول على الصورة الكاملة، راجع كتاب الجينات الفائقة، الذي شاركت في تأليفه مع عالم الوراثة في جامعة هارفارد رودي تانزي)، لكن الواقع معقد مثل الحياة البشرية نفسها. الجينات هي من بين مجموعة الأسباب والتأثيرات التي تؤثر علينا. من المستحيل التنبؤ بمدى تأثيرها على أي شخص معين، وفي كل مجال من مجالات السلوك والصحة هناك مجال واسع للاختيار الشخصي.

بالنظر إلى خيار إما/أو، انظر إلى نفسك كعامل حر قادر على التغيير الواعي، بدلاً من آلة روبوتية تديرها الجينات وخلايا الدماغ. نادرًا ما تكون الحياة بسيطة مثل إما/أو، وهذا صحيح هنا أيضًا. ولكن على الرغم من الصورة العامة التي تعززها المقالات العلمية الشائعة، فليس صحيحًا أن الإنسان هو دمية بيولوجية. أقرب إلى الحقيقة هي وجهة النظر القائلة بأننا وكلاء واعون لديهم إمكانات غير محدودة للإبداع والتغيير. نصبح متحولين من خلال اتخاذ خيار تغيير الحياة لنكون متحولين.

عند مفترق طرق المتحولين

لا أتوقع منك قبول هذا الاستنتاج - ليس بعد، على أي حال. يجب رسم الصورة العامة قبل أن تتخذ قرارك. دون أن ندرك ذلك، نحن جميعًا جزء لا يتجزأ من حقيقة مسبقة التشكيل بدأنا في التكيف معها في مرحلة الطفولة. كل ما تدركه في هذه اللحظة من خلال الحواس الخمس - الجدران الصلبة لغرفتك، والحركة الخافتة للهواء في رئتيك، وسطوع الضوء المتدفق عبر النافذة أو المنبعث من المصباح - هو محاكاة، وهي بنية تجتاحك في واقع افتراضي.

من ناحية، تم إعدادنا - الدماغ والجسم والعقل - للتوافق مع الواقع الافتراضي، نتيجة لخداع جماعي استغرق إنشاءه عدة آلاف من السنين. هذا يجعل الأمور صعبة للغاية. لدى السجين حافز لحفر نفق إلى العالم الخارجي، لأنه يعرف أن هناك شيئًا ما وراء جدران السجن. لا يقدم الواقع الافتراضي الذي تختبره الآن أي شيء على الجانب الآخر يمكنك لمسه أو تذوقه أو الشعور به أو سماعه أو شمه. لكن شيئًا ما يكمن خارج الواقع الافتراضي، والذي سأطلق عليه اسم ما وراء الواقع. ما وراء الواقع هي ورشة العمل التي يخلق فيها الوعي

كل شيء. إنه مصدرنا وأصلنا، مجال للإمكانات الإبداعية الخالصة. لا يُنظر إلى ما وراء الواقع بالحواس الخمس، لأنه ليس له شكل أو موقع. ومع ذلك، فإنه يمكن الوصول إليه تمامًا، ويوفر وسيلتنا الوحيدة للهروب من الواقع المحاكي.

بمجرد أن تدرك أنك غارق في محاكاة، يتضح لك مدى قوة الإبداع اللانهائية للبشر حقًا. لقد صنعنا عالمنا ليس باستخدام الطوب والسمنت ولكن باستخدام مادة واحدة غير مرئية: الوعي. في العصر العلمي، يبدو هذا التأكيد لا يصدق، إن لم يكن سخيفًا. من داخل المحاكاة، يمكن رؤية الخلق مثل فيلم للكون يتكشف من الانفجار الكبير فصاعدًا، على طول خط زمني استغرق 13.7 مليار سنة. كيف يمكن أن تكون هذه الساحة المحيرة للعقل، والمحدودة بالزمان والمكان والمادة والطاقة، مزيفة بشكل أساسي؟

لمعرفة ذلك، سيتطلب الأمر إحساسًا شخصيًا بالفضول ولمسة من المغامرة لتجاوز الحكمة التقليدية. الوعي موجود في كل ثانية من حياتنا، ومع ذلك فإن الحكمة التقليدية تعتبره أمرًا مفروغًا منه. هذا ليس مثل فقدان الغابة للأشجار. إنه مثل العيش في الغابة دون رؤية أي أشجار على الإطلاق.

خذ على سبيل المثال كتاب "الإنسانالإله" الذي يحظى بشعبية كبيرة، والذي يتمثل موضوعه الرئيسي في اختراع المستقبل. يريد المؤلف، المؤرخ الإسرائيلي يوفال نوح هراري، أن يقدم نقطة انطلاق جديدة وأفضل للمستقبل. كتب هراري أن الأعباء القديمة من الماضي بدت ذات مرة لا مفر منها:

> نفس المشاكل الثلاث شغلت شعب الصين في القرن العشرين، والهند في العصور الوسطى ومصر القديمة. كانت المجاعة والطاعون والحرب دائمًا على رأس القائمة....خلص العديد من المفكرين والأنبياء إلى أن المجاعة والطاعون والحرب يجب أن تكون جزءًا لا يتجزأ من خطة الله الكونية أو من طبيعتنا غير الكاملة.

في موجة من التفاؤل النادر بين المستقبليين، يمضي هراري ليكتب أن هذه المشاكل قد تم حلها بشكل أساسي، على الرغم من استمرارها في جيوب حول العالم: "في فجر الألفية الثالثة، تستيقظ البشرية على إدراك مذهل... [في العقود القليلة الماضية تمكنا من كبح المجاعة والطاعون والحرب".
ويريد قراءه بشغف قبول رؤية

هراري القائلة بأن "البشرية يمكنها أن ترفع أعينها على النطاق الكوني للتاريخ وتبدأ في التطلع نحو آفاق جديدة".

وما هي هذه الآفاق؟ في الإنسان الإله، يأخذ هراري القارئ في رحلة عبر جميع المشاكل الحالية وقائمة بالحلول الممكنة التي يحب المستقبليون استكشافها. فقط في الصفحة 409 يصل إلى الوعي، ثم يروج لمستقبل تهيمن عليه "الأديان التكنولوجية"- وبعبارة أخرى، فإن تطورنا يؤدي إلى الذكاء الاصطناعي والحواسيب الفائقة التي تقوم بترقية المادة الخام للدماغ البشري. في مواجهة ذكاء هائل يتفوق علينا، ماذا يمكننا أن نفعل سوى عبادته؟

تنتهي رؤية هراري في المكان الخطأ لأنها بدأت في المكان الخطأ. ينتمي الوعي إلى الصفحة 1، والمستقبل الذي يمكن أن يؤدي إليه الوعي المتطور هو المكان الذي يجب أن تتجه إليه البشرية. كان كل مستقبل يتكشف عبر التاريخ يعتمد على اتجاه يتخذه العقل. فالذكاء الاصطناعي، بعد كل شيء، هو مجرد درجة أخرى في حزام الذكاء البشري؛ لذلك، فإن التنبؤ بأن سباق فرانكشتاين للحواسيب العملاقة سوف يتفوق علينا هو أمر سابق لأوانه للغاية. نحن بحاجة إلى معرفة قدرتنا الكاملة قبل أن نراهن على أي مستقبل. وإلى أن تصبح ما وراء الواقع تجربة مشتركة، فإن الإنسان لم يصل إلى قدرته الإبداعية الكاملة. قبول حلم أفضل ليس جيدًا بما فيه الكفاية - الوهم المتطور لا يزال وهمًا.

في حياتك

استبيان المتحول

أفضل دليل لدينا للذهاب إلى أبعد من ذلك هو أن الناس العاديين يعانون بالفعل من ما وراء الواقع. أحد مقاييس ذلك هو استطلاع مكون من عشرين سؤالًا قام بتطويره جون أستين وديفيد بوتلين، والذي يحمل عنوانًا أكاديميًا غريبًا هو الجرد الموضوعي للتجسيد غير المزدوج (NETI). على مقياس من 20 إلى 100، يقوم NETI بتقييم كيفية تصنيف الأشخاص لأنفسهم على أساس الصفات التي طالما اعتبرت روحية أو نفسية أو أخلاقية. وهي تشمل سمات المتحول التي نقدر قيمتها بالفعل لأنها

ذات مغزى، وكذلك السمات الأخرى التي تجعل الحياة أسهل في التعامل معها، مثل ما يلي:

مرونة الرحمة
الميل إلى التنازل عن الاهتمام بالحقيقة
الافتقار إلى الدفاعية

القدرة على تحمل التنافر المعرفي (أي وجود أفكار أو معتقدات أو مواقف غير متسقة)
التسامح مع الانزعاج العاطفي والامتنان
انخفاض مستوى القلق
الأصالة التواضع

تصف هذه السمات الطبيعة البشرية المتحررة من الأعراف الاجتماعية والتكييف السلبي. عندما تمتلك هذه الصفات، تكون حرًا للوصول إلى حالة وعي المتحول.

خذ لحظة للمشاركة شخصيًا. فيما يلي استبيان NETI الذي تم استخدامه لتقييم ما يسمى غالبًا "التجارب غير المزدوجة"، مما يعني زيادة حالة الوعي. ستمنح نفسك درجة إجمالية من 20 إلى 100، وسنتابع من هناك.

استبيان NETI*1

للتنزيل، انتقل إلى http://prhlink.com/9781524762988a002 التعليمات : يرجى الإشارة إلى عدد المرات التي تحدث فيها الأشياء التالية
لك. ضع دائرة حول إجابة واحدة فقط (ملاحظة: يتم عكس الدرجات للأسئلة 4، 8،

14, و 16):

1. أبداً
2. نادرًا
3. أحياناً
4. غالبًا
5. دائمًا

1. الرضا الداخلي الذي لا يتوقف أو يعتمد على الظروف أو الأشياء أو تصرفات الآخرين.
   1. أبداً
   2. نادرًا
   3. أحياناً
   4. غالبًا
   5. دائمًا

2. قبول (عدم المعاناة) مهما كانت التجربة التي قد أواجهها.
   1. أبداً
   2. نادرًا
   3. أحياناً
   4. غالبًا
   5. دائمًا

3. الاهتمام برؤية الواقع أو الحقيقة عن نفسي والعالم والآخرين بوضوح، بدلاً من الشعور بطريقة معينة.
   1. أبداً
   2. نادرًا
   3. أحياناً
   4. غالبًا

5. دائمًا

4. الشعور بأنني أحمي أو أدافع عن صورة ذاتية أو مفهوم أحمله عن نفسي.
   1. أَبداً
   2. نادرًا
   3. أحياناً
   4. غالبًا
   5. دائمًا

5. الحب العميق والتقدير للجميع وكل ما أواجهه في الحياة.
   1. أَبداً
   2. نادرًا
   3. أحياناً
   4. غالبًا
   5. دائمًا

6. فهم أنه لا يوجد في نهاية المطاف فصل بين ما أسميه "ذاتي" وكل الوجود.
   1. أَبداً
   2. نادرًا
   3. أحياناً
   4. غالبًا
   5. دائمًا

7. الشعور بالراحة العميقة، أينما كنت أو أي موقف أو ظرف قد أجد نفسي فيه.
   1. أَبداً

2. نادرًا
3. أحياناً
4. غالبًا
5. دائمًا

8. الشعور بأن أفعالي في الحياة مدفوعة بالخوف أو عدم الثقة.
1. أَبداً
2. نادرًا
3. أحياناً
4. غالبًا
5. دائمًا

9. الوعي الواعي بعدم انفصالي عن (الوحدة الأساسية مع) واقع متسامي، ومصدر، وقوة أعلى، وروح، وإله، وما إلى ذلك.
1. أَبداً
2. نادرًا
3. أحياناً
4. غالبًا
5. دائمًا

10. عدم الاستثمار شخصيًا في أفكاري ومفاهيمي أو الارتباط بها.
1. أَبداً
2. نادرًا
3. أحياناً
4. غالبًا
5. دائمًا

11. إدراك لا يتزعزع للسكون/الهدوء، حتى في خضم الحركة والضوضاء.

1. أَبداً
2. نادرًا
3. أحياناً
4. غالبًا
5. دائمًا

12. التصرف دون تولي دور أو هوية بناءً على توقعاتي أو توقعات الآخرين.

1. أَبداً
2. نادرًا
3. أحياناً
4. غالبًا
5. دائمًا

13. شعور بالحرية والإمكانية الهائلة في تجربتي لحظة بلحظة.

1. أَبداً
2. نادرًا
3. أحياناً
4. غالبًا
5. دائمًا

14. الرغبة في أن يفهمني الآخرون.

1. أَبداً
2. نادرًا
3. أحياناً
4. غالبًا

5. دائمًا

15. القلق أو عدم الارتياح بشأن الماضي أو المستقبل.
1. أَبداً
2. نادرًا
3. أحياناً
4. غالبًا
5. دائمًا

16. الشعور بالخوف أو القلق الذي يمنع أفعالي.
1. أَبداً
2. نادرًا
3. أحياناً
4. غالبًا
5. دائمًا

17. شعور بالحيوية والحيوية العميقة.
1. أَبداً
2. نادرًا
3. أحياناً
4. غالبًا
5. دائمًا

18. التصرف دون رغبة في تغيير أي شخص أو أي شيء.
1. أَبداً
2. نادرًا
3. أحياناً
4. غالبًا
5. دائمًا

19. مشاعر الامتنان و/أو الفضول المفتوح حول جميع التجارب.

1. أَبداً
2. نادرًا
3. أحياناً
4. غالبًا
5. دائمًا

20. إحساس بالخلو من العيوب وجمال كل شيء وكل شخص، تمامًا كما هو.

1. أَبداً
2. نادرًا
3. أحياناً
4. غالبًا
5. دائمًا

المجموع العام

تقييم درجتك

إذا لم تكن قد عانيت من أي سمات من الوعي المتحول، فستكون درجتك 20. إذا واجهت وعي المتحول طوال الوقت، فستكون نتيجتك 100. أي منهما سيكون نادرًا للغاية. متوسط الدرجات هي كما يلي لثلاث مجموعات محددة مستمدة من المجتمع العلاجي:

طلاب الدراسات العليا في علم النفس: 52

معالج نفسي: 71

يقوم المعالجون النفسيون بالإبلاغ الذاتي على أنه يتم إنشاؤه في وعي غير مزدوج (أي متحول): 81.6

ماذا يقول هذا عن الناس في الحياة اليومية؟ الأهم من ذلك، هل يمكننا جميعًا تطوير وعي أعلى هنا والآن؟ لمعرفة ذلك، أجرى فريق بحث كنت جزءًا منه دراسة حول الصحوة قصيرة الأجل. حصلنا على 69 متطوعًا من البالغين الأصحاء، تتراوح أعمارهم بين 32 و 86 عامًا (كان متوسط العمر فوق 59 عامًا بقليل). كان هناك شرطان: أن يمتنعوا إلى حد كبير عن الكحول لمدة أسبوع (يُسمح بمشروب واحد في اليوم) وأنهم لم يكونوا في ملاذ للتأمل أو اليوغا خلال الاثني عشر شهرًا الماضية.

تم تقسيم المشاركين بشكل عشوائي إلى مجموعتين في مركز شوبرا في كارلسباد، كاليفورنيا، والذي يوفر منتجعًا صحيًا. طُلب من إحدى المجموعات قضاء الأيام الستة التالية في الاسترخاء والاستمتاع بتجربة المنتجع. خضعت المجموعة الأخرى لبرنامج الجسم والعقل القائم على الأيورفيدا والذي يهدف إلى تحسين الرفاهية العامة. وشمل ذلك اتباع نظام غذائي خاص (نباتي في المقام الأول ولكنه موجه أيضًا لأنواع معينة من الجسم)، والتدليك، والتأمل، والتعليمات في قيادة نمط حياة الايورفيدا. هذا النهج بعيد المدى من حيث أنه يغطي الرفاهية العاطفية والروحية. لقد أدركنا بالفعل من سنوات تقديم البرنامج، المعروف باسم الصحة المثالية، أن المشاركين سيبلغون بعد ذلك أنهم شعروا بصحة أفضل، وأقل توتراً، وأكثر استرخاءً، وأكثر سعادة بشكل عام.

كانت الزاوية المحددة في هذه الدراسة الجديدة هي مقارنة المجموعتين حول كيفية إجابتهم على استبيان NETI قبل وبعد انتهاء الأيام الستة. أظهرت مجموعة العقل والجسم تحسنًا كبيرًا في درجاتهم، مقارنة بالمجموعة المحكمة، واستمرت النتائج عند إعادة التقييم بعد شهر واحد.*[2]

في دراسة مركز شوبرا، بدأ المشاركون بدرجات أعلى من المتوسط، بمتوسط 62، وهو أعلى بـ 10 نقاط من طالب الدراسات العليا النموذجي في علم النفس. بعد تقسيمهم إلى المجموعتين، حصلت المجموعة التي مرت بنظام الصحة المثالية على متوسط درجة 74 (أعلى من متوسط المعالج النفسي)، في حين أن المجموعة التي مرت بستة أيام من الاسترخاء في بيئة المنتج تحسنت بشكل هامشي فقط، بمتوسط درجة 68. عند التقييم بعد شهر، كانت هناك زيادة طفيفة بين مجموعة الصحة المثالية، من 74 إلى 76، بينما ظلت درجة مجموعة الاسترخاء ثابتة.

تهدف نتيجتك إلى إعطائك فكرة تقريبية عن موقفك، مع التحذير من أن هذه كانت مجرد دراسة صغيرة واحدة. ومن المثير للدهشة والمأمول

أن نجد أن التركيز لمدة أسبوع على العقل والجسم يزيد من هذه التجارب، والطريق أمامنا مفتوح لأي شخص يرغب في تطوير برامج تدريب أفضل.

أنا لا أقترح أن نهج الصحة المثالية القائم على الأيورفيدا هو الكلمة الأخيرة للوصول إلى وعي أعلى. الآثار العامة هي الأكثر أهمية. تجارب التحول موجودة في كل مكان، لكن الناس يختلفون في عدد مرات حدوثها. بعض الناس راسخون في هذه التجارب، والتي حدثت بشكل متكرر على مدار العمر. قد يأخذ هؤلاء الأشخاص تجربة مثل الشعور بالطاقة السعيدة في أجسادهم كأمر مسلم به. نفس التجربة ستذهل شخصًا آخر إذا خرجت من فراغ وكانت جديدة تمامًا.

من الواضح أن نطاق الوعي أكبر بكثير مما يمكن أن يقيسه الاستبيان. ومع ذلك، يُطرح سؤال هائل: لماذا العيش في قيود عندما يقدم الوعي الموسع مثل هذه المكافآت العظيمة، مثل الشعور بالسلام والتفاهم الذي يأتي عندما تعرف من أنت حقًا والإمكانات الإبداعية غير المحدودة التي صُممت لتحقيقها؟

1*طوره جون أستين وديفيد أ. بوتلين.

2*نُشرت تفاصيل البحث الكاملة في مقال تمت مراجعته من قبل الأقران في مجلة الطب البديل والتكميلي في ديسمبر 2017. يأتي المؤلفون المشاركون من مجموعة من المؤسسات، من جامعة كاليفورنيا - ديفيس، وكلية الطب بجامعة هارفارد، وجامعة ديوك، ومركز شوبرا للرفاهية. سرعان ما أصبح المقال مستشهدًا به على نطاق واسع. عنوانه المطول هو "التغيير في الشعور بالوعي غير المزدوج والصحوة الروحية استجابة لبرنامج متعدد الأبعاد للرفاهية".

الجزء الأول

أسرار
ما وراء الواقع

1

نحن متشابكين في وهم

في عصور ما قبل التاريخ، عبر الإنسان العاقل إلى الواقع الافتراضي، عندما أصبحت المحاكاة التي صنعها العقل ضرورية في مسارنا التطوري. لن يكون العصر الدقيق معروفًا أبدًا، أو السبب، إن وجد، لماذا يجب أن يكتسب جنس واحد مثل هذه القوى ويعرف أنه يمتلكها. لا يوجد مخلوق آخر يشكل مستقبله بوعي. لا يوجد نوع آخر يروي القصص ويقنع نفسه بأنها صحيحة. هناك العديد من الألغاز في ماضينا. بطريقة ما، باتباع أي مسار متعرج، تمكنا من جعل محاكاتنا مقنعة للغاية لدرجة أننا ضللنا الطريق فيها.

على الرغم من أن هذه المحاكاة مقنعة للغاية، إلا أنها تتعطل يوميًا. هناك أوقات تخرج فيها الحياة عن نطاقها ولا يبدو العالم حقيقيًا وجوهريًا بعد الآن. تحدث مثل هذه التجارب بانتظام، إما لأنفسنا أو لأشخاص آخرين. على سبيل المثال، عندما يكون هناك موت مفاجئ في الأسرة أو كارثة مثل إعصار أو احتراق المنزل، فقد نصاب بالصدمة. بنظرة فارغة نكشف عن مدى الاضطراب الذي نشعر به فجأة في وجودنا، قائلين أشياء مثل "لا يمكن أن يحدث هذا. إنه أمر غير واقعي" أو "لا شيء يهم بعد الآن".

عادة، سوف تمر هذه الحالة المنفصلة، وبمرور الوقت يصبح الواقع حقيقيًا مرة أخرى. لكن بعض الأشخاص لا يعودون أبدًا - بعد الإصابة بالذهان، على سبيل المثال، يصاب نسبة من المرضى العقليين بالفصام المزمن ويعانون من الهلوسة، أو رؤية الصور أو سماع الأصوات لبقية حياتهم. لكن الشعور بـ "هذا لا يمكن أن يحدث؛ إنه مثل الحلم" لا يجب أن ينجم عن الصدمة. ينخرط عدد لا يحصى من الناس في خيالات شخصية من الشهرة أو الثروة أو بعض الأحلام الأخرى التي تبدو حقيقية تمامًا بالنسبة لهم وتدفعهم طوال حياتهم. عندما يكون شخص ما سعيدًا فجأة، لأي سبب من الأسباب، يمكن أن يبدو كل شيء سرياليًا أيضًا.

ومع ذلك، فإن العالم المادي "هناك" يبدو حقيقيًا وجوهريًا أكثر من 99 في المائة من الوقت، وهو دليل كافٍ، كما يعتقد المرء، على أننا لسنا تحت نوع من التعويذة. ولكننا كذلك. ومن المفارقات أن هناك الآن تقنية تجبر الشخص على مواجهة ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي. عندما ترتدي سماعة رأس للواقع الافتراضي، مدعومة بالذكاء الاصطناعي، فإن المحاكاة التي تنغمس فيها تشبه فيلمًا ثلاثي الأبعاد ملفوفًا بمثل هذه الحيوية بحيث يطغى على الحواس ويسبب خلعًا عما نعتبره واقعًا يوميًا. قد تجد نفسك جالسًا بشكل غير مستقر على عارضة بناء فولاذية في الهواء و شارع المدينة الذي يحتوي على العديد من الأدوار أدناه. دماغك، ينخدع بالصورة المرئية، ويثير استجابة الإجهاد كما لو كنت تتأرجح حقًا على العارضة. ستشعر أنك تفقد توازنك في حالة من الذعر، على الرغم من أن قدميك في الغرفة التي تقف فيها بالفعل، تكون ثابتة على الأرض ولا تكون معرضًا لخطر السقوط حتى الموت.

يتم إنشاء وهم الواقع الافتراضي من خلال الصور المرئية، وينطبق الشيء نفسه في الحياة اليومية. ما تراه، تؤمن به. هذه الثقة في غير محلها، حيث يتعلم كل تلميذ في الصف عندما يُقال له إن الشمس لا تشرق فعليًا في الشرق وتغرب في الغرب. ومع ذلك، عندما تخبرنا فيزياء الكم أن المادة ليست كما تبدو، فإننا نستمر في التمسك بأحاسيس الوزن وصلابة الأجسام المادية الصلبة كما لو كانت لا جدال فيها. هل ستكون الرصاصة أقل خطورة إذا رأيتها من خلال الوهم؟ لا. تظل الرصاصة والعالم المادي بأكمله سليمين ولكن مع إدراك أنهما نقطة النهاية لعملية تبدأ في الوعي.

بمجرد أن تدرك ذلك وتستوعبه تمامًا، يصبح واقعك الشخصي أكثر مرونة، لأنه يمكنك الذهاب إلى المصدر وتكون جزءًا من العملية الإبداعية. الحصول على فك التشابك من محاكاة الواقع الافتراضي ليس

سَهْلاً. يجب أن تتغير تجربتنا الشخصية بشكل جذري، لكن جمالها هو أن لدينا القدرة على التغيير حيث لم يكن لدينا من قبل أي شيء أو القليل جدًا. في حين أنه لا يمكنك تحويل الرصاص إلى كرات قطنية، فإن قبول أن كل الواقع "الموجود" يتجاوز قدرتك على التغيير ليس صحيحًا.

القواعد الأساسية للحياة اليومية أكثر مرونة مما نتخيل. حتى عندما يشعر الشخص بأنه منغمس تمامًا في المحاكاة، فهناك طريق للهروب. وليس واحد فقط، ولكن الكثير. هذا منطقي فقط. ما وراء الواقع أكثر واقعية من أي محاكاة افتراضية. يجب أن نعتبر اللمحات فيه دليلاً على أنه يمكننا أن نسكن الحالة الما وراء طوال الوقت. بدلاً من ذلك، أدت تشابكات الواقع الافتراضي إلى تحويل الصورة إلى الجانب الخطأ. عندما تقرأ تجارب الما وراء أدناه، ستميل إلى رؤيتها على أنها شاذة أو غريبة أو غير جديرة بالثقة. إن تحقيق الحقيقة هو عملية تبدأ بمواجهة ثقتك التي في غير محلها بالأوهام كل يوم.

"شيء ما حدث"

لننظر في أحد أهم الجوانب الأساسية للواقع الافتراضي. بالكاد يشكك أي شخص في أن الوجود داخل الجسم أمر عادي وطبيعي وتجربة حقيقية. لكن هذا اليقين يتعارض مع ظاهرة التجارب خارج الجسم (OBEs)، والتي تم توثيقها في كل ثقافة لعدة قرون. تجربة الخروج من الجسم الأكثر انتشارًا هي "الخروج إلى النور"، كما أفاد المرضى الذين ماتوا سريريًا أثناء الإجراءات الطبية الطارئة، خاصة من النوبات القلبية.*

اتضح أن توقع الذهاب إلى النور عندما نموت أمر مضلل، لأن ما يحدث في تجارب الاقتراب من الموت هو فردي أكثر بكثير مما كان يعتقد أي شخص. توصلت أكبر دراسة لتجارب الاقتراب من الموت، والتي فحصت 2060 مريضًا ماتوا في حالات الطوارئ أو العناية المركزة، إلى استنتاج مفاده أن الوفاة ليست حدثًا واحدًا - إنها عملية. لا يوجد مجرد حدث أكيد أو نهائي واحد. خلال هذه العملية، هناك طرق لعكس الموت. في الحالات التي نجح فيها المهنيون الطبيون في إعادة القلب والرئتين والدماغ إلى وظائفه الطبيعية، يتذكر حوالي 40 في المائة من أولئك الذين ماتوا وعادوا أن "شيئًا ما حدث" عندما كانوا مستلقين.

يبدو أن هذا الجزء من الدراسة، الذي كان بعنوان AWARE وقاده طبيب العناية المركزة البريطاني سام بارنيا، لا يمكن دحضه. ولكن سرعان ما أصبحت تفاصيل "حدث شيء ما" مثيرة للجدل. علينا أن نتعمق في بعض التفاصيل لنرى ما هي المشاكل. من بين 2060 مريضًا توفوا (انتقلت الدراسة من عام 2008 إلى عام 2012 وشملت 33 باحثًا في 15 مستشفى)، تم إنعاش 104. النقطة الأولى التي يجب ملاحظتها هي أن الجميع قد ماتوا بالفعل. لم يكونوا "على وشك الموت". توقفت قلوبهم ورئاتهم عن العمل، وفي غضون 20 إلى 30 ثانية لم تظهر أدمغتهم أي نشاط. في الواقع، يستغرق تحلل الخلايا في جميع أنحاء الجسم عدة ساعات للبدء بعد ذلك. خلال الفترة الفاصلة بين الموت والعودة إلى الحياة، أبلغ 39% عن ذكرياتهم عن كونهم واعيين على الرغم من توقف أدمغتهم.

يعتقد الدكتور بارنيا أن هذا ربما يكون مجرد جزء صغير من أولئك الذين مروا بمثل هذه التجارب؛ أما البقية فقد تم محو ذكرياتهم إما عن طريق التهاب الدماغ، الذي يحدث لمدة 72 ساعة بعد عودة الشخص من الموت، أو بسبب الأدوية التي تدار كجزء من الإنعاش، والتي تسبب أيضًا فقدان الذاكرة. ومن بين 101 مريض أكملوا الاستبيان حول تجربتهم أثناء الوفاة، كان 9% فقط لديهم تجربة متوافقة مع نموذج "الذهاب إلى النور" النموذجي. كانت غالبية الذكريات غامضة وغير مركزة، وأحيانًا ممتعة ولكن في بعض الأحيان لا.

فقط 2% من الذين عادوا، وهو ما يعني شخصين من أصل 101، لديهم تجربة الوعي الكامل أو تجارب الخروج من الجسم مثل النظر إلى الأسفل من أعلى أجسادهم ومشاهدة الفريق الطبي والاستماع إليهم أثناء عملهم على انعاشهم. يمكن لشخص واحد فقط أن يروي بدقة ما كان يحدث في الغرفة بتفاصيل تتوافق مع الأحداث التي تجري. فماذا يخبرنا هذا الشخص عن الموت؟

هذا يتوقف على عدة عوامل. يتجاهل المتشككون كل هذه التجارب الجسدية البحتة، مدعين أنه إذا كانت لدينا قياسات أدق لنشاط الدماغ، فسنكتشف على مستوى دقيق للغاية أن الدماغ لم يمت بالفعل. يقبل الدكتور بارنيا أن هذا قد يكون صحيحًا. ينصب تركيزه الرئيسي على كيفية تحقيق نتائج أفضل في الإنعاش الذي قد يعيد شخصًا عاديًا بدون تلف في الأعضاء، لا سيما تلف الدماغ بعد الموت السريري. لكن الاستنتاج الشخصي للدكتور بارنيا هو أن الشخص يمكن أن يكون واعيًا تمامًا دون وظيفة الدماغ،

كحالة هذا المريض. ويشير إلى الخلاف الأساسي، منذ آلاف السنين، بين أرسطو وأفلاطون. ادعى أرسطو أن الوعي كان ظاهرة مادية، أما أفلاطون فقال أنه غير مادي، يقيم في روح يتجاوز الجسم.

لم تؤكد الدراسة AWARE أيًا من الجانبين. مما لا يثير الدهشة، أن المتشككين والمؤمنين لم يغيروا موقفهم أو تحيزاتهم. يمكن للمرء أن يقول إنها خطوة مهمة لتحويل الموت إلى عملية يمكن عكسها. من المهم أيضًا أن يغطي الوعي أثناء الموت مجموعة واسعة من التجارب، وليس مقاسًا واحدًا يناسب الجميع من الدخول إلى النور. ما أود التأكيد عليه هو أنه حتى عندما تموت، فإنك تصمم التجربة شخصيًا. وجد الدكتور بارنيا أن التفسير الروحي للناس لتجربة موتهم يتزامن مع إيمانهم. فسروا النور على أنه المسيح، إذا كانوا مسيحيين، وهو أمر مختلف بالنسبة للهندوس وغير روحي تمامًا بالنسبة للملحدين.

ما يحدث عندما نموت، إذن، مفتوح للتفسير. كان الإجماع الوحيد بين أولئك الذين عادوا هو أن الموت عملية مريحة، لا ينبغي الخوف منها. بعد أن اختبروا مباشرة أن خوفهم من الموت لا أساس له من الصحة، اكتشف هؤلاء الناس منظورًا مختلفًا للحياة. استنتج الكثيرون إن لم يكن معظمهم أنهم يجب أن يعيشوا حياة أكثر نكرانًا للأنانية في خدمة الآخرين.

أعتقد أنه من المفيد أن تؤكد دراسة AWARE أن "شيئًا ما يحدث"، لكن لماذا نحاول تسوية مسألة الوعي في اللحظة القصوى عندما تكون الحياة والموت على المحك؟ الأمر يشبه محاولة التحقق من الجاذبية من خلال سؤال الناجين من حادث تحطم طائرة عن تجربتهم في السقوط من السماء.

إنها التجربة اليومية العادية للوعي التي تحتاج إلى شرح، وليس الحالات المتطرفة. لقد ناقشت أو تحدثت مع العديد من علماء الأعصاب، ولم يتمكن أي منهم من الإجابة على أبسط الأسئلة حول الوعي. وهذا يشمل الأشكال التالية:

ما هو الفكر؟

كيف يتحول النشاط الكهروكيميائي في الخلية العصبية إلى كلمات ومشاهد وأصوات في رؤوسنا؟

لماذا لا يمكن التنبؤ بفكرة الشخص التالية تمامًا؟

> إذا كان لدى شخص ما مفردات من 30,000 كلمة، فهل هذا يعني أن مجموعة من خلايا الدماغ تعرف 30,000 كلمة؟ إذا كان الأمر كذلك، فما هي الطريقة التي يتم بها تخزين الكلمات؟ بالنسبة لكلمة قطة، هل هناك مكان داخل خلية دماغية تحمل الحروف c - a - t؟

> لا يمكن لأحد الإجابة على أي من هذه الأسئلة بشكل كافٍ.

النموذج الذاتي

قد تكون تجربة أخرى مثل "الدخول إلى النور" بمثابة مغالطة منطقية. اتضح أن كونك "داخل" جسمك هو حالة مرنة؛ يمكنك الدخول والخروج من جسمك تقريبًا حسب الرغبة.

في قصة رائعة في مجلة نيويوركر، بعنوان "لا حقيقة أكثر منه هذه" من قبل جوشوا روثمان (2 أبريل 2018)، قضية العيش داخل الجسم بوضوح غير عادي. في سن التاسعة عشرة، غط توماس ميتزينجر، وهو طالب جامعي ألماني، في النوم في معتكف للتأمل واستيقظ وهو يشعر بحكة في ظهره. وفقًا لروثمان:

> حاول خدشها، لكنه لم يستطع - بدت ذراعه مشلولة. حاول إجبار الذراع على التحرك، وبطريقة ما، حركه هذا إلى أعلى وخارج جسده، بحيث بدا وكأنه يطفو فوق نفسه...سمع شخصًا آخر يتنفس، وفي حالة من الذعر، نظر حوله بحثًا عن متسلل. بعد ذلك بكثير فقط أدرك أن التنفس كان له.

سرعان ما انتهت هذه التجربة الغريبة ولكنها تركت انطباعًا دائمًا. كما حدث، أصبح ميتزينجر فيلسوفًا بارزًا للعقل، وشرع بجد في شرح تجربة الخروج من الجسم، والتي تشير التقديرات إلى أنها تحدث في 8-15 في المئة من السكان، بشكل عام في الليل أو بعد عملية جراحية. بقدر ما شعر بحقيقة تجربته - تبعها في بعض الأحيان تجارب أخرى مماثلة - اكتشف ميتزينجر حدودها. لم يستطع تحريك مفتاح الإضاءة، على سبيل المثال، أو الطيران من النافذة لزيارة صديقته.

بدأ تفسير مفاجئ في يتجلى لميتزينجر. اكتشف عمل عالم النفس فيليب جونسون ليرد ونظريته في "النماذج العقلية". بدلاً من تقييم العالم منطقيًا، كما اعتبر جونسون ليرد، نطبق صورة ذهنية وننتقل من نموذج عقلي إلى آخر، اعتمادًا على الموقف. يوضح روثمان: "إذا كنت تريد أن تعرف ما إذا كانت السجادة ستناسب أريكتك، فأنت لا تستنتج الإجابة - بل تتخيلها، من خلال تحريك الأثاث على المسرح العقلي".

بدأ ميتزينجر يتساءل عما إذا كان ما نسميه الواقع ليس مجرد مجموعة منظمة مرتبة وملونة بالعقل. كانت هذه رؤية رئيسية، وجاء التأكيد عن طريق الصدفة عندما اتصل به عالم الأعصاب السويسري، أولاف بلانك، الذي قام بتحريض تجربة خارج الجسم بشكل مصطنع في مرضاه. من خلال العمل مع امرأة تبلغ من العمر ثلاثة وأربعين عامًا مصابة بالصرع، حفز بلانك منطقة معينة من دماغها بتيار كهربائي خفيف، "وكانت لديها تجربة العوم للأعلى والنظر لأسفل إلى جسدها". كان لهذا الوهم العديد من الاختلافات التي يمكن جلبها عمداً. تشرح مقالة روثمان نيويوركر :

> أدى تحفيز موقع آخر في الدماغ إلى خلق انطباع بوجود شبيه يقف عبر الغرفة؛ تحفيز شخص ثالث خلق "الإحساس بالوجود" - الشعور بأن شخصًا ما كان يحوم في مكان قريب، بعيدًا عن الأنظار.

وجد ميتزينجر صعوبة في تفسير هذا البحث، لأنه كان ملتزمًا كفيلسوف بتتبع التجربة إلى العقل، بدلاً من اتباع النهج العلمي المعتاد بأن جميع الأحداث العقلية هي نتاج النشاط البدني في الدماغ. لكنه توصل في النهاية إلى استنتاج يتوافق مع مفهوم "النماذج العقلية". حدث شيء مثل اختراق جذري. يتابع روثمان:

> ليس فقط أننا نعيش داخل نموذج للعالم الخارجي، كما كتب ميتزينجر. نحن نعيش أيضًا داخل نماذج من أجسادنا وعقولنا وأنفسنا. لا تعكس هذه "النماذج الذاتية" دائمًا الواقع، ويمكن تعديلها بطرق غير منطقية. يمكنهم، على سبيل المثال، تصوير الذات الموجودة خارج الجسم - تجربة خارج الجسم.

هذه طريقة مثمرة لشرح سبب شعور العيش "داخل" الجسم بأنه مقنع للغاية - فنحن بحاجة إليه من أجل الاستقرار والسلامة، والشعور بالثبات داخل ملجأنا الشخصي. هناك طرق أخرى للحث على تجربة خارج الجسم، مثل استخدام عقار الكيتامين، الذي له خصائص تغير العقل. ومع ذلك، ربما تكون محاكاة الواقع الافتراضي هي الأكثر فعالية. على سبيل المثال، مع إعداد الواقع الافتراضي المحدد، رأى ميتزينجر جسده يقف أمامه و ظهره له (تم ذلك عن طريق وضع كاميرا خلفه ونقل الصورة إلى سماعة الواقع الافتراضي). إذا خدش شخص ما ظهر ميتزينجر، فقد شعر بالإحساس الذي يحدث للجسم الذي رآه أمامه - وهو شعور غريب ومشوه. من خلال البقاء "داخل" جسمك، يمكنك تجنب هذا الارتباك.

ولكن، في الوقت نفسه، أنت محاصر خلف جلد بدلتك الواقية. ليس الأمر أن تجربة خارج الجسم أفضل من الطريقة العادية لسكن أجسادنا، ولكن يبدو أننا فقدنا القدرة على التحول من نموذج عقلي إلى آخر. ومع ذلك، لا يمكن أبدًا فقدان هذه القدرة تمامًا. في مجموعة متنوعة من الطرق - الحلم، التخيل، الإنكار، العمى المتعمد، وأكثر من ذلك
- ندير ظهورنا للمحاكاة التي وافقنا على قبولها معظم الوقت.

الواقع الافتراضي في أي مظهر مستحث بالمخدرات، أو محفز كهربائيًا، أو ناتج عن مصادفة - يخلق صورًا. حقيقة أن الصور تأتي ثلاثية الأبعاد، كما تم إنشاؤها بواسطة الدماغ أو بواسطة معدات الواقع الافتراضي، لا تجعلها حقيقية. تم بناء نموذجك الذاتي الشخصي بشق الأنفس من صور الماضي المخزنة في ذاكرتك. هذه القطع الأثرية من التجارب القديمة تبدو وكأنها "أنت". ليس من الصعب إعادة النظر في الأوقات في حياتك عندما قمت بإضافات كبيرة إلى نموذجك الذاتي. على سبيل المثال، أستطيع أن أرى نفسي في كلية الطب، على متن الطائرة من الهند إلى أمريكا، أتعرق في أيامي الأولى في مستشفى نيو جيرسي حيث شعرت بضغط عبء العمل، والبيئة الأجنبية، والقبول الحذر للأطباء المولودين في الولايات المتحدة. تمر هذه الصور عبر العقل كما لو كانت تحدث من جديد - لكنها ليست كذلك.

تتم مشاركة النماذج الذاتية في بعض المستويات ولكن ليس في مستويات أخرى. هناك مجال هائل للاختلافات الشخصية. يمكننا أنا وأنت قضاء يوم معًا في رؤية نفس المعالم السياحية، وتناول نفس الطعام، والتفاعل مع نفس الأشخاص. نموذج ذاتي مشترك من شأنه أن يربطنا. المحيط الهادئ، وعاء من أرز بخاري، والأصدقاء الذين نلتقي بهم سيكونون جزءًا من التجارب التي نشاركها. لكن نموذجك الذاتي سوف يستوعب ويرفض، ويفسر، وينسى، ويتمسك باليوم ويتركه

بطريقة فريدة تمامًا. قد أحب الراغاس المرتجلة من قبل عازف جيتار هندي رائع، بينما تختبر نغمات الموسيقى الدقيقة كضوضاء مشوهة. إذا انضم إلينا أزواجنا على الطاولة، فسوف نرتبط أنا وأنت بأشخاص مختلفين لديهم تاريخ علاقات مختلف. وهكذا تسير الأمور، لحظة بلحظة، حيث يعالج النموذج الذاتي كل تجربة حياة وفقًا لتصاميمه الخاصة.

عندما ينهار الوهم

ما تكشفه تقنية الواقع الافتراضي هو أن النموذج الذاتي لا يقتصر على بُعد واحد، وهو البعد البصري. نحن نؤمن أيضًا بما نسمعه ونلمسه ونتذوقه ونشمه. في الواقع، لقد ولدنا أنا وأنت لنتشابك تمامًا مع محاكاة شاملة للواقع. ولكن هناك قدرة خفية في العقل البشري لا يمكننا التغاضي عنها. هذه هي القدرة على الانفصال، والتوقف عن التماهي مع الوهم. سحب أرنب من قبعة يدهش الأطفال لأنهم يصدقون ما يرونه. بمجرد أن تكتشف أن القبعة يمكن أن يكون لها قاع زائف، فإن الحيلة لا تتغير، ولكن كيف تنظر إليها. لا يوجد وهم للساحر الذي قام بخدعة القبعة والأرنب مئات المرات. قد يشعر بنفاد الصبر والملل، ويريد أن ينتهي من كل شيء حتى يتمكن من تناول عشاءه. بمجرد أن يفقد الوهم سحره، يفقد كل شيء.

لكن العكس هو الصحيح، عندما يتعلق الأمر بتفكيك النموذج الذاتي، المسرح الملتف الذي يسكنه كل منا. بمجرد أن ترى من خلال هذا الوهم، تصبح الحياة فجأة أكثر روعة. هذه هي شهادة الأشخاص الذين كان لديهم الوهم ينهار من حولهم، عادة دون أي تحذير أو جهد من جانبهم. التقيت مؤخرًا بشخص حدث له هذا. الآن في الثامنة والستين، كان لورين روش طالب جامعي يبلغ من العمر ثمانية عشر عامًا في نهاية الستينيات وافق على المشاركة في مشروع بحثي حول الآثار الفسيولوجية للتأمل. ولكن كما روى على موقع روش، عندما وصل إلى المختبر، قيل له إنه "نموذج للتحكم، ولم يتلق أي تعليمات على الإطلاق - لقد دفعوا له لمجرد الجلوس في غرفة مظلمة تمامًا ومعزولة من الصوت في المختبر لمدة ساعتين في اليوم لعدة أسابيع، وقياس موجات دماغه. بدون

أي تعليمات، ولم يسمع أبدًا عن التأمل، التزم لورين بالصمت التام والظلام، ودخل تلقائيًا في حالة من اليقظة الشديدة.

كانت هذه تجربة مذهلة وغير متوقعة، وجدها ممتعة للغاية أثناء استمرارها. بعد بضعة أشهر، سلم شخص ما لورين كتابًا من 112 تأملًا استنادًا إلى السوترا السنسكريتية القديمة (الأحاديث أو التعاليم) من الهند. كان سعيدًا ليجد أنه كان لديه تلقائيًا بعض التجارب الموصوفة في هذه النصوص التي يعود تاريخها إلى قرون. بالنسبة للمراهق الغربي أن يكون لديه ميل للتأمل أمر رائع مثل امتلاك موهبة موسيقية فطرية، لكن روش ذهب إلى أبعد من ذلك. حضر مهرجان محبي بهاكتي في حديقة جوشوا تري الوطنية في صحراء كاليفورنيا. في الهند، البهاكتي هو الشكل الأكثر شعبية للعبادة، ويتألف من الحب والإيمان والتفاني كطريق للتنوير. الممارسة اليومية الأكثر شيوعًا هي الهتاف، الذي كان روش هناك للمشاركة فيه.

لكن الحرارة كانت قمعية، وبدأت طاقته في التلاشي. كما يصف التجربة، "ما يبدو جيدًا الآن هو القفز في بركة مياه مالحة باردة قريبة. عندما أخرج من نطاق السمع في المهرجان، أدرك أن الهتاف لا يزال مستمرًا بداخلي. وعلى الرغم من أنها أكثر هدوءًا، إلا أن هذه الموسيقى التصويرية الداخلية تبدو قوية. بطريقة ما ذراتي ترقص وتغني تراتيل الثناء للإلهة والإله، ديفي وشيفا....إنها بوليوود الذرات".

اليوم يواصل روش الرقص في مدح الإلهة والإله، وقد كتب ترجمة لـ 112 سوترا شيفا التي تعتبر من بين أكثر النشوة. فيما يلي بعض العينات، وكلها تستند إلى دمج النص القديم مع تجاربه الشخصية. شيفا يغني لديفي:

أنهار من الطاقة تتدفق في كل مكان. المجالات
المغناطيسية المتعلقة بكل شيء. هذا هو منشأك. هذا هو
نسبك.

تيار الخلق موجود هنا، يتدرب عبر قنوات خفية،
ويحرك هذا النموذج بالذات.
اتبع لمسة الحياة اللطيفة،

ناعمة مثل بصمة نملة،
كما تنفتح الأحاسيس الصغيرة على الاتساع.

كان لي لقاء مع لورين روش أثناء كتابة هذا الكتاب، وأشع الحالة السعيدة التي هي هدف بهاكتي - ترجمته للسوترا بعنوان سوترا الإشعاع. اشتريت نسخة للقراءة على متن طائرة، وتتجاوز صحتها الشخصية أي نسخة أخرى أعرفها. "رقصة الذرات" حقيقية بالنسبة له:

تغني الطاقة أثناء تدفقها، وتكهرب أجهزة
الاستشعار، وتصبح ضوءًا سائلًا،
يغذي كيانك بأكمله. احتفل بالحدود
حيث تنضم الجداول إلى البحر، حيث
يلتقي الجسم باللانهاية.

قد يجادل المشككون بأن هذه كانت تجربة ذاتية لا علاقة لها بالواقع. الذرات التي ترقص موجودة في خيال لورين روش، وليس في مختبر الفيزياء. العالم المادي لا يبدو وكأنه محاكاة؛ إنه يبدو حقيقيًا تمامًا، وعندما نرى شيئًا رائعًا في خيالنا، مثل تنين طائر، لا نهرب للهروب من النار التي يتنفسها.

لكن هذه الحجة تخطئ الهدف. كل شيء من صنع العقل، بما في ذلك حرارة النار وقدرتها المدمرة. هذا يظهر فقط مدى اكتمال الوهم. التنانين التي تتنفس النار خيالية وحرائق الغابات ليست كذلك؛ كجزء من المحاكاة، يعمل العالم المادي بالطريقة التي يعمل بها. النار ساخنة والثلج بارد. الأشجار تحترق والماء يتجمد. المفتاح هو تحديد
- بمجرد أن تتعرف على المحاكاة، فأنت جزء لا يتجزأ منها. أنت جزء من الإعداد بأكمله، وتلعب دورًا سلبيًا. إذا تغيرت مشاركتك، فستتغير تجربتك أيضًا. لديك دور أكثر مرونة لتلعبه. خذ شيئًا أساسيًا مثل الألم. لا توجد طريقة موضوعية لقياس الألم. يختبره الناس بشكل مختلف تمامًا، ولا يمكن التنبؤ به.

في تجربة الألم النموذجية، يضع المشاركون أيديهم في الماء المثلج ويطلب منهم تقييم الألم على مقياس من 1 إلى 10 حيث يكون 10 مؤلمًا. على الرغم من أن درجة حرارة الماء هي نفسها بالنسبة للجميع، إلا أن شخصًا واحدًا سيقيّم الألم على أنه 5 (معتدل) وآخر على أنه 8 أو 9 (شديد إلى مؤلم). على الجانب الآخر، إذا زرت مطبخ مطعم حيث يقوم طهاة المعجنات بغلي شراب السكر للحلوى أو الزينة، فستلاحظ أن العديد منهم يمكنهم غمس أصابعهم لاختبار ما إذا كان الشراب قد بدأ في التكاثف، والذي يحدث عند أكثر من 212 درجة فهرنهايت. (بالمناسبة، يبدو أن النساء لديهن عتبة ألم أعلى من الرجال).

هذه النتيجة ليست مفاجئة للغاية، لكن قلة منا يدركون أننا نخلق الألم الذي نشعر به جسديًا. كجزء من الاستجابة للتوتر، يمكن أن يؤدي اندفاع الأدرينالين إلى منع الألم، ولهذا السبب أفاد الجنود أن إطلاق النار عليهم لم يكن مؤلمًا في ظل ظروف ساحة المعركة، ويحدث الشيء نفسه إذا تعرض الشخص لصدمة. لكن التوقف التام للألم يمكن أن يحدث أيضًا فجأة، ومعه يصل إلى تحول دراماتيكي في الوعي.

عادة ما يبلغ الأشخاص الذين مروا بهذه التجربة عن "مفاجأة" عندما يخلق العقل حالته المتغيرة تلقائيًا. في كتاب سرقة النارلعام 2017، يقدم المؤلفان ستيفن كوتلر وجيمي ويل مثالاً صارخًا على مايكي سيجل، المهندس المدرب في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا والذي أصبح منهكًا بسبب وظيفته المربحة في مجال الروبوتات والذكاء الاصطناعي. أراد المزيد من الإنجاز، وبدأ سيجل بحثه بالتنزه في أدغال أمريكا الجنوبية ثم زيارة الأشرم في الهند، وقرر في النهاية ممارسة التأمل.

في معتكف للتأمل لمدة عشرة أيام، وجد سيجل نفسه يشارك في تمرين تركيز حيث كان الهدف هو الجلوس بلا حراك وتجربة الأحاسيس في الجسم دون الحكم عليها:

> لكن سيجل غمرته الأحاسيس. وبعد أسبوع من التأمل، شعر بألم في ظهره، وخفقان في رقبته، وخدر فخذيه. ويوضح: "لقد كان ألمًا مستهلكًا للغاية، وكل ما كنت أفعله هو الحكم".

إن لحظات التجارب المتطرفة، سواء كانت ممتعة أو مؤلمة، تحطم بطريقة أو بأخرى قيود العقل المشروط، الذي يقع في فخ عادة

قبول القيود الجسدية في ظاهرها. فجأة هناك إمكانية الوصول إلى حالة النشوة، خالية من التكييف، كما كان الحال بالنسبة لسيجل:

> تحول شيء ما في الداخل. الجزء من دماغه الذي كان يحكم عليه توقف فجأة. "شعرت بالحرية"، يشرح [سيجل]..."كانت الأكثر وضوحًا وحضورًا وإدراكًا على الإطلاق. وإذا كان بإمكاني أن أكون في ألم شديد ولا أزال هادئًا وواضحًا، فقد اعتقدت أنه ربما يمكن لأشخاص آخرين القيام بذلك أيضًا. في تلك اللحظة، تحول كل ما كنت أؤمن به حول الإمكانات البشرية".

لم يكن سيجل مندهشًا فقط؛ لم يترك هذه التجربة، بل اختار متابعتها. شرع بحماس في مشروع "التنوير الهندسي"، باستخدام التأمل كأداة واحدة من بين العديد من الأدوات. على سبيل المثال، يمكننا الوصول إلى الهدوء عن طريق إبطاء معدل ضربات القلب باستخدام جهاز الارتجاع البيولوجي القابل للارتداء. سنتطرق إلى موضوع التواصل بين العقل والأجهزة التي تعزز الوعي، ولكن هناك بعض النقاط الأساسية التي يجب طرحها هنا. من المعروف أن الألم يفسح المجال فجأة لحالة منفصلة من عدم إصدار الأحكام، والمعروفة باسم "الشهادة". في الهند، على مدى قرون، خضع الساديون واليوغيون للتاباس، أو التقشف الجسدي، كطريق للاستيقاظ. تعكس الصورة النمطية لليوغي الملتحي الذي يجلس في كهف بعيد في جبال الهيمالايا نوعًا واحدًا من المقبلات.

تم العثور على الضغط على الجسم في تأملات بوذية زن منضبطة، حيث يستيقظ الرهبان قبل الفجر، ويستهلكون الشاي الأخضر وحفنة من الأرز، ثم يجلسون في التأمل لساعات مع انتصاب الرأس والعمود الفقري. كما هو الحال مع سيجل، ستكون هناك لحظة "مفاجئة" متوقعة، عندما يخرج العقل من هويته مع الألم والصراع لإيقافه. لكن العديد من الناس عالقون بطرق مختلفة، وحتى سنوات من الانزعاج الشديد قد لا تؤدي إلى النتيجة المرجوة.

وقف الألم هو دليل قوي على أن العقل يمكن أن يحرر نفسه من الأحاسيس التي يعتبرها الجميع جانبًا طبيعيًا من جوانب الحياة. لكن يجب ألا تفوتنا الآثار الأوسع نطاقًا، والتي تحملنا إلى أبعد حدود الواقع. محاصرين في النموذج الذاتي، الذي يتمسك بنا بإحكام أكثر من جلدنا، يمكننا الاستسلام له أو التحقيق فيه. قد يكون التحقيق فكريًا، بالطريقة التي تعمل بها فيزياء الكم. قد يستخدم الخيال لإغاظتنا

عن طرقنا المحددة. عندما تنزل أليس إلى جحر الأرنب إلى بلاد العجائب، يتم إعادة تشكيل العالم اليومي من خلال الهراء، والذي أليس، كونها ملكة جمال إنجليزية مناسبة، غير صبورة. بينما تشاهد أليس الملكة الحمراء تلعب الكروكيه باستخدام طيور النحام كمطارق أو تختفي قطة شيشاير في الهواء حتى لا يبقى شيء سوى ابتسامته، فإن احتجاجاتها المعقولة ليست للقارئ. يسعدنا أن بلاد العجائب ليست العالم اليومي.

لماذا نتوق إلى التساؤل؟ لأننا كنا هناك في الحياة الحقيقية. كانت العجائب موجودة قبل فترة طويلة من تولي النموذج الذاتي زمام الأمور. كما خلص أحد الباحثين في آثار تغيير العقل لعقار الهلوسة، لا يحتاج الأطفال إلى مخدر لأنهم "يتعثرون طوال الوقت". يستغرق الأطفال بعض الوقت للحصول على البرنامج، إذا جاز التعبير. إنهم واسعو الأعين ومسرورون بعالم ليس من الضروري أن يكون منطقيًا بعد. لتعلم أن النار ساخنة والشتاء بارد، يجب أن يتوافق الطفل الصغير مع الواقع اليومي. النمو يعني تعلم قواعد الطريق. ولكن بمجرد أن تتعلمها، يتبين أن الطريق ضيق، وعبور خط الوسط ينذر بكارثة. انحرف عن القاعدة وقد تصاب بالجنون.

يحمل التحول طريقة ثالثة ليست بلا شكل مثل براءة الأطفال ولا جامدة مثل المطابقة الاجتماعية. يمكننا أن نعيش في كلا الحقيقتين، في حالة أطلق عليها ويليام بليك "البراءة المنظمة". يمكن للعجب أن يبث الحياة اليومية دون أن يذوبها في بركة صغيرة. (أحب المعلم الروحي الهندي الشهير ج. كريشنامورتي، الذي كان لديه حس فكاهة ساخر، أن يقول إن كونك خالدًا وأبديًا، وهو جزء من الاستيقاظ، لا يعني أنك تفوت قطار ما بعد الظهر). عالم الحواس الخمس هو الجزء المنظم. نحن لا نسكن هلوسة فوضوية. يبدو أن الإعداد الشامل الذي نحن متورطون فيه قد اكتمل. وهو يغطي كل ما يمكننا رؤيته وسماعه ولمسه وتذوقه وشمه.

ما وراء الواقع هو الجزء البريء، حيث تبث الرهبة والعجب في العقل. إنها ليست حالة طائشة، لكنها تتجاوز التفكير العقلاني. أكد ألبرت أينشتاين هذا شخصيًا:

> أسأل نفسي أحيانًا كيف حدث أنني كنت الشخص الذي طور نظرية النسبية. أعتقد أن السبب هو أن الشخص البالغ العادي لا يتوقف أبدًا للتفكير في مشاكل المكان والزمان. هذه هي الأشياء التي فكر فيها عندما كان طفلاً. لكن تطوري الفكري كان متخلفًا، ونتيجة

لذلك بدأت أتساءل عن المكان والزمان فقط عندما كبرت بالفعل.

لم يفقد أينشتاين أبدًا إحساسه بالعجب وشربه بجودة روحية عميقة. قال ذات مرة: "إحساسي بالله هو إحساسي بالعجب بشأن الكون". ولكن ليس من الضروري، كما أكدت عدة مرات، أن نرسم ما وراء الواقع من الناحية الروحية. "الذهاب إلى أبعد من ذلك" هو جانب من جوانب الوعي، وهو متاح للجميع.

إذا سألت الناس عن مدى اهتمامهم بالتحقيق في الواقع، فلن يستجيب الكثير منهم بحماس. لكن هناك قصة جذابة وراء كيف تورطنا في وهم. والأمر الأكثر إثارة للإعجاب هو إمكانية كتابة نهاية جديدة للقصة، والتي جعلتنا نهرب إلى مجال العجب والاكتشاف والنشوة والحرية.

فـي حياتك

تغيير تجربة جسمك

أنت تعيش في عالم مفسر، وجسدك جزء من التفسير. غيّر التفسير، وستختبر جسمك بطريقة جديدة. عندما تنظر إلى التمرين ليس كعمل روتيني، على سبيل المثال، ولكن كطريقة لزيادة تركيزك وطاقتك، فقد أنشأت تفسيرًا جديدًا. الآن حرق عضلاتك على الدرج الرئيسي والرياح التي تشعر بها بعد الركض لمسافة ميل هي أشياء إيجابية، وليست أسبابًا للضيق.

يتطلب الأمر تحولًا أساسيًا في التفسير للتوقف عن رؤية جسمك كشيء، كشيء معلق في الزمان والمكان. هل هذا مجرد تفسير؟ أجل. عندما تنظر في المرآة ماذا ترى؟ نحن مشروطون برؤية جسم مادي صلب ومستقر بحدود محددة - في هذا الصدد، قد ترى تمثالًا بالحجم الطبيعي في المرآة. ونحن نعلم بالفعل، من خلال مناقشة الثورة الكمومية، أن المادة تبدو صلبة فقط. عندما تلمس ساعدك بيدك الأخرى - استمر وافعل ذلك إذا أردت - يبدو كما لو أن جسمين صلبين يتلامسان.

في الواقع، أنت تواجه مجالين كهرومغناطيسيين يتلامسان مع بعضهما البعض، مما يعطي انطباعًا بالصلابة. على سبيل المثال، يخلق مغناطيسان بأقطاب متقابلة يواجهان بعضهما البعض قوة طاردة. إذا كانت المغناطيسات قوية بما فيه الكفاية، فستأتي نقطة عندما لا يمكنك دفعها معًا حتى تلمسها. القوة الطاردة ستفصلهم عن بعضهم البعض. لذلك، من منظور المغناطيس، يبدو الهواء بينهما صلبًا.

الحواس الأربع الأخرى إلى جانب اللمس تتعاون أيضًا في الجسم المفسر. نظرًا لأن الفوتونات ليس لها لون، فإن حقيقة أنه يمكنك رؤية جسمك كشعر بني ملون وعيون زرقاء وجلد زيتون هي وهم بصري. وكذلك الخطوط العريضة المحددة للجسم. لا تتوقف عند حاجز بشرتك. أنت تسافر في هالة غامضة الشكل من الرطوبة والهواء الزفير، خلفك تيار مستمر من الميكروبات وخلايا الجلد القديمة التي يتم التخلص منها (حسب أحد التقديرات، فإن تكتلات الغبار التي تتراكم في المنزل هي خلايا جلد ميتة بنسبة 50 في المائة). أنت أيضًا تصدر حرارة وشحنة كهربائية خفيفة جدًا. هذه الانبثاق ليس له حدود على الإطلاق، لأنه جزء من الحقول العالمية التي تمتد إلى ما لا نهاية.

ولا يمكنك أن تقول إنك تنظر إلى "جسدي"، لأن السؤال الذي يطرح نفسه على الفور: أي جسد تقصد؟ يتم تبادل خلاياك باستمرار، مثل الطوب المتطاير داخل وخارج المبنى. الجسد الذي تراه في المرآة ليس هو نفسه كما كان عندما كنت رضيعًا، أو حتى ما كان عليه بالأمس وسيكون غدًا. إلى جانب موت الخلايا القديمة وولادة خلايا جديدة، تطير الذرات والجزيئات داخل وخارج التريليونات كل ساعة حيث يتم تغذية جسمك وإفراز النفايات.

والحقيقة هي أن جسمك يتماسك ويبدو مستقرًا، مثل مبنى متماسك، ليس بالطوب والملاط، ولكن بمخططه. في حالتك، يترك المخطط بصمة جسدية مثل الحمض النووي، والذي يعمل كقالب لجميع أشكال الحياة. ولكن، مرة أخرى، فإن فيزيائية الحمض النووي هي وهم، قناع. المركبات الكيميائية التي تشكل الحمض النووي هي الفوسفات والسكريات، وترتيبها فقط هو الذي يحدد الفرق بين الموز والقرد الذي يأكله، أو بينك وبين حلزون البحر. هذه الترتيبات ليست سوى معلومات نقية. لذلك، فإن جسمك هو بناء معلومات، ومجرى دمك، الذي يعج بآلاف الرسائل الكيميائية المختلفة التي تتدفق من خلية إلى أخرى، هو طريق سريع للمعلومات.

بعد أن وصلنا إلى هذا الحد، قمنا بتجريد جسمك من الطابع المادي، ومع ذلك هناك خطوة أخرى يجب اتخاذها. ما هي المعلومات؟ إنه بناء أيضاً. حتى أطلق العقل البشري على البنية، لم يكن للمعلومات وجود رسمي، وجادل البعض بأن كون المعلومات يمكن أن يكون نوعًا من حساء الكم، والدوران، والجمع، وإعادة الدمج في كل ثانية بسرعة البرق. يمكن ترميز هذا الحساء بالطريقة التي تريدها. يمكن للفيزيائي ترميزها من حيث مجالات القوة مثل الجاذبية والكهرومغناطيسية. لكن هذه الحقول موحدة وتندمج في الحالة الأرضية لكل شيء موجود، وتختفي من الكون المرئي إلى فراغ عديم الشكل.

يمكن لمهندس الكمبيوتر ترميز المعلومات بطريقة مختلفة، مثل s0 و s1 للبرمجة الرقمية، لكن ترتيب المعلومات هذا قابل للتطبيق فقط للمعلومات الملموسة، مثل الحروف الموجودة في هذه الصفحة، والتي قد تقرأها رقميًا الآن. يمكن حساب رياضيات أي شيء في الكون المرئي. يتم ترميز حمضك النووي من خلال رياضيات أربعة أزواج أساسية (الثايمين والأدينين والجوانين والسيتوزين) في تسلسل مع ثلاثة مليارات وحدة منفصلة من المعلومات. مما يجعلنا دائرة كاملة، لأن الأزواج الأساسية ليست مادة صلبة أيضًا. حتى الرياضيات لا يمكنها الوصول إلى ما هي عليه. اللغة الرياضية من s0 و s1 مفيدة لتكنولوجيا الكمبيوتر، ولكن الجوانب غير المادية للحياة - الذكاء والإبداع والعواطف والآمال والمخاوف وما إلى ذلك - ليس لها ترميز رياضي. قبل أن يصيغ أينشتاين $E = mc^2$، كانت موجودة على أنها إمكانات إبداعية خالصة - فكرة لم يتم التفكير فيها بعد - وكونها غير مخلوقة بعد، لم يكن لها وجود في العالم المادي أو عالم المعلومات أو حتى العالم الرياضي.

تواضع الحمض النووي

لقد سادت فكرة أن الحياة يمكن تفسيرها من خلال فهم الجينوم البشري لعقود، ولكن في الواقع تبين أن حمضك النووي لاعب صغير في المخطط الأكبر. إن فشل الحمض النووي في شرح كيفية ظهور الحياة أمر مذهل، على الرغم من أن عامة الناس لم يسمعوا عن هذا كثيرًا. هذا مثال مثالي على كيفية قصور التفسيرات المادية دائمًا، لذلك يجدر سرد القصة بشيء من التفصيل.

القصة المقبولة، التي تعلمها الجميع في المدرسة، هي أن الحمض النووي يحتوي على "رمز الحياة"، وهو مخطط رئيسي يقفز إلى العمل في اللحظة التي يتم فيها تخصيب البويضة في رحم الأم. من تلك النقطة فصاعدًا، يتطور الإنسان من خلية واحدة إلى 30 تريليون خلية مع تطور المخطط. على الرغم من قوة قصة "شفرة الحياة"، إلا أن وراء الكواليس عددًا متزايدًا من علماء الوراثة لا يصدقونها؛ في الواقع، يعتقدون أننا فهمنا الكثير عن الجينات بشكل خاطئ. بطرق مختلفة، تحتوي "شفرة الحياة" على ثقوب ضخمة تنمو كل يوم. تم توضيح ذلك في مقال على الإنترنت في مجلة نوتيلوس بعنوان "إنها نهاية الجين كما نعرفه". المؤلف، كين ريتشاردسون، خبير في التنمية البشرية، ويعطينا رؤية رائعة لكيفية عمل الخلايا، والتي تعتمد أكثر بكثير على المكونات غير المرئية مثل الذكاء والإبداع من الجزيئات، حتى لو كانت معقدة مثل الحمض النووي البشري.

تذهب حجة ريتشاردسون على النحو التالي: الغرض من الحمض النووي هو إنتاج البروتينات التي هي اللبنات الأساسية للخلية. لكن الحمض النووي وحده لا يفسر الطرق العديدة التي تستخدم بها الخلايا والأنسجة والأعضاء هذه البروتينات. فكرة أن الحمض النووي يحتوي على مخطط للجسم هي في الأساس ميتة في الماء. أظهرت الأبحاث الحديثة أن الخلايا عبارة عن أنظمة ديناميكية تغير تركيبها "على الحافر"، على حد تعبير ريتشاردسون، وهي عملية تنظيم ذاتي تبدأ تقريبًا في اللحظة التي تخصب فيها الحيوانات المنوية البويضة.

بمجرد أن تتشكل خلية واحدة في كرة صغيرة من الخلايا المتطابقة، يكتب ريتشاردسون، "[إنهم] يتحدثون بالفعل مع بعضهم البعض بعواصف من الإشارات الكيميائية. من خلال الأنماط الإحصائية داخل العواصف، يتم إنشاء التعليمات، مرة أخرى، من جديد [أي من الصفر]." اتضح أن الخلية مستقلة تمامًا عن الحمض النووي، وتتحكم في جميع أنواع المعلومات الموجودة في الأحماض الأمينية والدهون والفيتامينات والمعادن والإنزيمات وأنواع مختلفة من الأحماض النووية - مصنع كامل من المكونات اللازمة للحفاظ على استمرار الخلية ليس محددًا مسبقًا بواسطة جيناتنا على الإطلاق. هذا التنظيم الذاتي ينطوي على ذكاء هائل.

في المنظر الناشئ حديثًا، تتحكم الخلية في الحمض النووي تمامًا كما يتحكم الحمض النووي في الخلية. كان الوضع هكذا منذ بداية الحياة على الأرض. يبدو أن الحمض النووي ظهر في مرحلة متأخرة من التطور الخلوي. في مراحلها الأولى، قبل مليارات السنين، لم يكن للخلايا حمض نووي ولكنها كانت أوعية ذاتية الإغلاق من الحساء الجزيئي. بدأ هذا الحساء بطريقة ما في تنظيم

نفسه، مما يؤدي تدريجياً بمرور الوقت إلى هياكل دائمة كانت مطلوبة على أساس منتظم، مثل البروتينات والإنزيمات، وربما الحمض النووي الريبي، الذي يصنع البروتينات. ثم تم ترميز المعلومات الخاصة بهذه الهياكل على أنها الحمض النووي، والذي يعمل كنوع من قاعدة البيانات السلبية. يشير ريتشاردسون إلى شيء آخر يضع الحمض النووي في مكانه الصحيح: "كان الأمر الأكثر إثارة للدهشة هو إدراك أن أقل من 5 في المائة من الجينوم يستخدم لصنع البروتينات على الإطلاق. تنتج معظمها مجموعة واسعة من العوامل المختلفة (الحمض النووي الريبي) التي تنظم، من خلال الشبكة، كيفية استخدام الجينات الأخرى".

كتحقق من صحة هذا الفهم الجديد، من المعروف الآن أن الخلايا يمكنها تغيير الحمض النووي الخاص بها - وقد ظهر هذا في المجال الجديد لعلم التخلق اللاجيني، والذي يستكشف كيف تترك التجربة اليومية "علامات" كيميائية على الجين، مما يغير كيفية عمله. بعيدًا عن اتباع مخطط ثابت آليًا، فإن حياة الخلية ديناميكية ومرنة للغاية، وتستجيب للظروف المتغيرة على نطاق مجهري. إذا لم يكن الأمر كذلك، فلن نتمكن من الاستجابة للحياة على نطاق عياني.

أن تكون إنسانًا يعني أننا نفكر ونتصرف بشكل خلاق، باستخدام ذكائنا لابتكار طرق جديدة لمواجهة جميع أنواع التحديات. لم يكتشف الحمض النووي النار أو يخترع الكمبيوتر الشخصي. حقيقة أن الحمض النووي مسؤول عن تصنيع البروتينات أمر مهم، ولكن من الخطأ بشكل خطير توسيع دوره ليشمل الحياة ككل. يشعر ريتشاردسون بالقلق بشكل خاص من أن الافتراضات المبالغ فيها بشدة حول الحمض النووي يمكن أن تؤدي إلى سياسة اجتماعية تعكس العنصرية التي غذت حركة تحسين النسل قبل عقود، والأكثر شهرة مع الأيديولوجية النازية لعرق رئيسي. وكمثال على ذلك، تم تجريد الحائز على جائزة نوبل جيمس واتسون، الذي شارك في اكتشاف بنية الحمض النووي في عام 1953، مؤخرًا من كل أوسمة الشرف في مختبر كولد سبرينغ هاربور، حيث أمضى الكثير من حياته العلمية، بعد أن أعرب باستمرار عن رأيه المتعصب بأن السود والنساء أقل ذكاءً من الآخرين بناءً على علم الوراثة.

مع انهيار مخطط الحياة أمام أعيننا، ماذا بعد؟ في الوقت الحاضر، القصة الجديدة في علم الوراثة عالقة في عاملين، المعلومات والتعقيد. الفكرة هي أن "الحساء الجزيئي" البدائي وجد طرقًا للذرات والجزيئات لتشكيل هياكل معقدة من خلال تبادل المعلومات والإمكانيات الإحصائية التي تنشأ عندما تبدأ زيليونات الجزيئات في الدوران. ولكن هل هذا ممكن؟ فهل يمكن للعقل البشري، على سبيل المثال، أن يكون المنتج النهائي لحساء دوار

يضاف إليه المزيد والمزيد من "الأشياء"؟ كما قال شخص ما ببراعة، إن فكرة أن التعقيد يكفي لشرح الدماغ تشبه القول إنه إذا أضفت ما يكفي من البطاقات إلى المجموعة، فسيبدأون في لعب البوكر.

لأن العلم مرتبط بتفسير مادي لكل شيء، فله نقطة عمياء هائلة. لا يمكن لعالم الأحياء الخلوي أن يقفز إلى الصفات غير المرئية التي تظهرها كل خلية خارج هياكلها الكيميائية، أي الذكاء والإبداع. كان التحليل المنطقي أقوى أداة للعلم، وليس من الإنجازات الصغيرة استبدال الأسطورة والخرافات والرأي العام بالحقائق العقلانية. هل من الممكن حقًا أن تحدث قفزة إبداعية مفاجئة لأن شخصًا ما اتبع قواعد المنطق؟ الإجابة الواضحة هي لا، وكدليل على ذلك، يمكننا أن نقدم القفزات الخيالية المذهلة التي حققها رواد الكم الذين كشفوا المجال الكمي غير المنطقي على الإطلاق. في الآونة الأخيرة، كشف وجود المادة المظلمة والطاقة عن مجال آخر، أكثر غرابة وغير منطقي من العالم الكمي، والذي لا يتفاعل حتى مع المادة والطاقة العادية. جسمك ليس آلة يحكمها المنطق، وهذا هو السبب في أن أي محاولة لتحويلها إلى نوع من الآلات فائقة التعقيد لا بد أن تفشل. يتم إنشاء الكثير من المعلومات التي يتم إرسالها في جميع أنحاء الجسم، والتي تؤثر على جميع الثلاثين تريليون خلية، من خلال العواطف والآمال والمخاوف والمعتقدات والأخطاء والخيال - كل أهم الأشياء التي تعطي الثراء للوجود البشري.

تتصرف المادة والطاقة بشكل غريب للغاية على المستوى الكمي، لدرجة أن الأجسام المادية الصلبة تتقوض. يمكن اختزال كل ظاهرة في الكون إلى تموجات في المجال الكمي لأنها تتفاعل مع مجال الجاذبية أو مجال الكوارك الأكثر غموضًا. على سطح الحياة، الأجسام الصلبة هي مجرد تموجات بطيئة الحركة مقارنة، على سبيل المثال، بالفوتونات التي تنتقل بسرعة الضوء. يمكن للفيزياء أن تساند وتملأ بالإشارة إلى أن جسم الإنسان، مثل جميع الأجسام الصلبة، لا يزال سليماً على الرغم من كل الأعمال الكمية المضحكة. لكن جسمك سليم بسبب مجال آخر، مجال الإلكترون.

ومع ذلك، فإن هذا الاطمئنان صحيح فقط، طالما أن المعلومات الموجودة في الحمض النووي سليمة - مع الموت الجسدي، لم تتغير الكهرومغناطيسية، ولا الذرات والجزيئات التي تشكل جسمك. لكن عملية الاضمحلال تحطم روابط الحياة غير المرئية. تفقد الخلايا الغراء الحقيقي الذي يجعل الحياة ممكنة، وهي ليست كهرومغناطيسية. لا أحد يستطيع أن يقول

بيقين منطقي لماذا لا يطير جسم الإنسان إلى سحابة من الذرات التي سوف يطيرها النسيم التالي.

من السهل أن تصاب بالدوار عندما تدرك أن جسدك، في أحسن الأحوال، عبارة عن دفق مستمر من المعلومات المتغيرة باستمرار، لكن لا يجب أن نعتمد على هذا كعكاز للحفاظ على العالم المادي سليمًا. المعلومات، تذكر، هي مفهوم إنساني، مثل أي نموذج آخر. القول بأننا سليمون بسبب المعلومات له حدوده. ليس الأمر كما لو أن الأصفار والواحد لزجة. لا يتفكران في بعضهما البعض. الطريقة التي يتم بها لصق الصفر والواحد معًا هي من خلال التفسير البشري. نحن نعلم أن المعلومات موجودة لأننا اخترعنا المفهوم.

إذن من أين حصلنا على هذه القدرة على لصق العالم معًا وإعطائه معنى؟ لن تكون الإجابة مقنعة إلا إذا استطعنا تطبيقها على أجسادنا. كيف اكتسبنا القدرة على الحفاظ على تماسك أجسادنا؟ يجب أن تكمن هذه القدرة خارج الجسم، لأننا لا نستطيع أن نقول أن أجسادنا أخبرتنا كيف نعيش ونكون ونفكر. لا يمكننا حتى الادعاء بأن أدمغتنا أخبرتنا كيف نعيش ونكون ونفكر. الدماغ هو كائن مادي آخر، وسيكون من المنطق الدائري أن نقول إن كائنًا ماديًا خلق نفسه بنفسه. (في مجال الذكاء الاصطناعي، هذا يشبه القول إن هناك روبوتًا اخترع الروبوتات).

بغض النظر عن الزاوية التي تتخذها، يختفي الجسم في عالم المفهوم والعقل والوسائل غير الملموسة التي هي خالقه الحقيقي. لكن يجب أن يكون للمفاهيم والعقل والوسائل غير المادية مصدر. قبل أن تتمكن من رسم الموناليزا، يجب أن يكون هناك مفهوم الفن. ما الذي أدى إلى ظهور فن ليس فنًا بالفعل؟ ما الذي أدى إلى ظهور مفاهيم ليست مفهومًا بالفعل؟ الجواب الوحيد الممكن، كما يجادل هذا الكتاب من وجهات نظر عديدة، هو الوعي. لا توجد كتلة بناء أخرى تفسر بشكل حيوي جميع الألغاز التي تطرقنا إليها للتو، من الإبداع إلى الاحتفاظ بالخلايا معًا، إلى كيفية ترتيب الذرات والجزيئات غير الحية بطريقة أو بأخرى في كائنات حية.

هناك الكثير مما يمكن قوله، ولكن إذا نظرت إلى انعكاسك في المرآة، يمكنك أن ترى بالفعل أنه مجرد "شيء" صلب ومستقر مع حواف محددة لأنك تفسره بهذه الطريقة. ومع ذلك، فإن هدفي ليس إغراقك في حالة من الارتباك حول جسمك. هدفي هو تحريرك من جميع التفسيرات التي تفرض عليك قيودًا. لا يمكن تعريف الإنسان إلا على أنه لا حدود له. عندما نفرض القيود، فإننا نقلل

من كوننا بشرًا. هذه هي حقيقة ما وراءالواقع، وهي حقيقة يمكننا تحقيقها خطوة بخطوة حتى تصبح حقيقة حية لأكبر عدد ممكن من الناس، بمن فيهم أنت وأنا.

---

*تمت مناقشة تجربة الاقتراب من الموت بالتفصيل في كتابي الحياة بعد الموت، مع تقديم الأدلة التي قدمها المشككون وكذلك الباحثون الذين يدعمون صحة "الدخول إلى النور".

2

"أنا" هو خالق الوهم

عندما ترى انعكاس صورتك في المرآة، فإن حقيقة التعرف على نفسك تأتي بشكل طبيعي وتبدو أساسية جدًا حتى لا يمكن التعليق عليها، ومع ذلك فقد تبين أن هذا الفعل الصغير من الوعي الذاتي له أهمية هائلة. إن الذات التي تعلمت التعرف عليها في المرآة تعزز باستمرار جميع أنواع القيود التي لا تحتاج إلى الوجود. عندما تحدث ويليام بليك عن "الأغلال المزورة للعقل"، كان بإمكانه أيضًا أن يقول "الأنا مزورة" بدلاً من ذلك.

من المستحيل أن تتذكر وقتًا لم تنظر فيه إلى المرآة وترى نفسك. ولكن هناك خطوات في تنمية الطفولة أعطتك أول فكرة عن "أنا"، إحساسك بالذات. على سبيل المثال، لا تهتم المرايا بالرضع الصغار جدًا، ومن المدهش أن المشي والتحدث يسبقان الوقت، حوالي ثمانية عشر شهرًا، عندما يدرك الطفل الصغير أنه يرى جسده في المرآة. بعد ذلك، تصبح لعبة مفضلة. (الحيوانات القليلة التي يمكنها رؤية نفسها في المرآة تصبح أيضًا مفتونة بصورتها الخاصة بمجرد التقاطها).

على أقل تقدير، نحتاج إلى إدراك أنه لا أحد يعيش في نفس الواقع. نسخة الجميع شخصية. مئة شخص يشاهدون غروب الشمس المجيد

في هاواي يشاهدون بالفعل مئات غروب الشمس المختلفة. بالنسبة للشخص الذي يشعر بالاكتئاب، قد لا يكون هناك جمال، ناهيك عن المجد، في أي غروب للشمس. نظرًا لأن "أنا" هي محور نسخة كل شخص من الواقع، فهي عنصر أساسي في المحاكاة التي نقبلها على أنها حقيقية، وحتى نتمكن من معرفة أنفسنا بما يتجاوز "أنا"، فإن أوهام الواقع الافتراضي ستبقينا في قبضتها.

الوهم كلمة مشحونة. المجتمع لا يوافق على شخص يتوهم أنه لا يوجد شخص آخر في العالم مهم حقًا؛ نحن نسمي هذا غرورًا متضخمًا أو أنانية. لكن الوهم القائل بأن الحب ينتصر على الجميع، والذي يصدقه الجميع إذا أصبحوا مفتونين به بشدة، هو وهم نود جميعًا أن نؤمن به طوال الوقت - فالسقوط من الحب، الذي يستبدل الوهم بالواقع، أمر مؤلم للغاية. مزيج من المتعة والألم يميز "أنا" على الجانب الممتع، فإن اكتشاف هويتهم يجعل الأطفال الصغار سعداء للغاية. يعكس "الثنائي الرهيب" عرضًا متفشيًا للأنانية، حيث يؤكد الطفل، "هذا أنا! انتبه. أنا هنا!"

يشتهر الاثنان الرهيبان بكونهما وقتًا مجنونًا للآباء، لأن التأكيد العاري من الأنا بغيض. والأهم من ذلك، أنه غير واقعي. لا يمكنك البقاء على قيد الحياة في المجتمع إذا كنت تطالب العالم بالاهتمام بك طوال الوقت، أو حتى معظم الوقت. حياة البالغين هي حل وسط بين الحصول على ما تريد والمضي قدمًا مع الأعراف الاجتماعية، وبين "أنا" المستهلكة بالكامل كمركز للكون و "أنا" الصامتة التي هي ترس صغير في الآلية الشاسعة للمجتمع. ليس من السهل التعايش مع التوازن، ويقع عدد لا يحصى من الناس في فخ الشعور بعدم الأهمية، في حين يُسمح لعدد قليل بفرض أنفسهم بقوة على البقية.

يقضي علماء النفس حياتهم المهنية في إصلاح شعور الناس المتضرر بالذات، ولكن في الطريق إلى الإنسان المتحول، يجب أن نطرح سؤالًا أكثر جذرية: لماذا يجب أن تكون كلمة "أنا" موجودة في المقام الأول؟ إنه يوفر حياة من المتعة والألم لا يمكن التنبؤ بها. إنه يعزلنا عن العالم ويحد مما نشعر به ونفكر فيه ونقوله ونفعله. كم مرة نمنع أنفسنا من القيام بشيء متهور لأننا نفكر تلقائيًا، "أنا لست من النوع الذي يفعل X "؟ يمكن أن يكون X هذا أي شيء من القيام بنكتة عملية للمفاخرة حول مقدار المال الذي تكسبه إلى الهروب والانضمام إلى السيرك. كل قيد تفرضه "أنا" لا طائل منه في الواقع. إنه يعمل فقط على الحفاظ على التكييف القديم من الماضي.

عندما نرى أن "أنا" هو بناء عقلي - وهو بناء هش للغاية في ذلك - يصبح مفتوحًا للتغيير. قد نقرر الاستغناء عنه تمامًا بمجرد أن "أنا" لم تعد تخدم غرضه. "أنا" موجودة لإقناعك بأنك مخلوق من الواقع الافتراضي، وأن تجاوز المحاكاة غير ممكن، أكثر من أن الصورة يمكن أن تقفز من إطارها. السبب في أننا نجد أنفسنا متورطين بشكل ميؤوس منه في الوهم هو أننا متورطون تمامًا في "أنا" وكل ما تمثله.

هناك الكثير من التفكيك الذي يجب القيام به قبل أن يتوقف "أنا" عن حكم حياة الشخص. منذ ذكرياتنا الأولى عن وجود ذاتنا، كانت "الأنا" أقرب رفيق لنا، وهي تقضي كل لحظة من لحظات استيقاظها في التطلع إلى التجارب المرغوبة وطرد التجارب غير المرغوب فيها. "أنا" لا تريد التخلي عن قوتها، ولسبب وجيه. إن وجود شخص واحد مميز يحبك وأنت وحدك يجعل الحياة جديرة بالاهتمام. عندما تتلاشى "أنا"، من يكون هناك ليحب ويكون محبوبًا؟ ولكن هناك الكثير على المحك. كل ما يفكر فيه الشخص ويشعر به ويقوله ويفعله هو في خدمة جعل "أنا" أقوى وأسعد وأفضل. إن التحول إلى متحول لا يمكن أن ينجح إلا إذا قدم شيئًا أكثر إشباعًا من أي شيء تقدمه لنا "الأنا".

أجندة الأنا

للوهلة الأولى، تبدو الأنا لا غنى عنها. كيف يمكننا التخلي عن شيء نحتاجه للبقاء على قيد الحياة؟ "أنا" هي السبب في شعورك بأنك أنت وليس أي شخص آخر. أنت تحدق في العالم من خلال عينين لا يمتلكهما أي شخص آخر. الأم التي تشاهد طفلها وهو يخرج من المدرسة ليؤخذ إلى المنزل يتلقى نفس المعلومات المرئية مثل أي والد آخر ينتظر في موقف السيارات، لكنها ترى حرفيًا طفلًا فريدًا، طفلها. التفرد ثمين، لكنه يأتي بثمن. لا أحد منا تقريبًا يشعر بالارتياح لكونه وحيدًا تمامًا، واحتمال أن تصبح منبوذًا هو أمر حقيقي جدًا إذا أصررت على أن تكون على طبيعتك. يقول الشاعر ويليام وردزورث: "لقد تجولت وحيداً كسحابة /تطفو على التلال العالية"، لكن قلة قليلة منا ينظرون إلى الوحدة على أنها إيجابية. عندما يكون شخص ما غير أناني لدرجة أنه يتخلى عن جميع الاحتياجات الشخصية، يطلق عليه أحيانًا اسم القديسين. من المرجح، على الرغم من ذلك، أن يتم تصنيفهم على أنهم معادون للمجتمع أو مجانين - من الصعب

الاعتقاد أن شخصًا ما يمكن أن يكون طبيعيًا ولكنه خالٍ تمامًا من الأنا وحاجته إلى المتعة والموافقة. تشوه العديد من الحركات الروحية الأنا كعبء أو لعنة أو عدو خفي للوعي الأعلى.

ومن المفارقات، أن تسمية الأنا عدوك هو حكم الأنا. إن وصف الأنا بصديقك هو أيضًا حكم على الأنا. لذلك، فإن القول، "أريد أن أكون بلا أنا" هو تناقض ذاتي؛ الأنا تقول ذلك، وبالتأكيد لا تريد الانتحار. لا يمكن لكلماتك أن توصلك إلى مكان خارج الوهم الذي أنت متورط فيه. لا يمكنك انتزاع الأنا مثل إزالة الزائدة الدودية الملتهبة. إذا كنت تعتقد أنك تستطيع، فأنت تغرق في عمق الوهم فقط من خلال خداع نفسك بأنك غير أناني. "أنا" شيء صغير، حرف واحد. لكن ما بنيته حوله - ما بناه الجميع حوله - يشبه الشعاب المرجانية المكونة من خلايا صغيرة تصلب بقشرة ضخمة.

إذا كان هذا الوصف يبدو متطرفًا، ففكر في كيفية معالجة تجربتك الأولية. يتم تفسير التجارب وتصبح جزءًا من كيفية قبولك للواقع أو رفضه شخصيًا. نحن لا نشهد كيف يحدث هذا لأن معظم التجارب تبدو غير ذات أهمية. على سبيل المثال، قد تتذوق الكاري فيندالو في مطعم هندي، وتجده ساخنًا للغاية، وتقرر أنك لا تحبه، ولا تطلبه أبدًا من قائمة مطعم مرة أخرى. شخص آخر، نشأ في ولاية غوا الهندية، حيث فيندالو هو طبق أساسي، بالكاد يلاحظ حرارة الفلفل الحار الذي يدخل في الوصفات وبدلاً من ذلك لديه ذكريات حنين عن أكلة فيندالو التي اعدته والدته.

يبدو أن التجربتين، كبيانات أولية تدخل الدماغ من خلال حاسة التذوق، متطابقتان. لكنها ليست كذلك - فالخبرة تمر دائمًا من خلال التفسير الشخصي لشخص ما. "أنا" هي كل تجربة، وليس الحواس الخمس أو الدماغ. إن اختزال التجربة إلى البيانات الخام أمر مضلل تمامًا، كما لو أن طبلة الأذن حددت الموسيقى التي تحبها، أو خلايا الدماغ قررت أن لوحة رامبرانت كانت تحفة فنية. يتخذ "أنا" كل هذه القرارات، وكما هو الحال، فإن كل تجربة تجعل قوة "أنا" أقوى.

التجارب، بطبيعتها، عابرة ولحظية. بمجرد أن أنتهي من قول "شكرًا" أو تناول قطعة من الشوكولاتة أو تقبيل حفيدي، اختفت التجربة. بناءً على هذه الحقيقة التي لا يمكن إنكارها، لديك خياران. يمكنك أن تتقبل مدى سرعة مرور كل تجربة، أو يمكنك التمسك بها. عندما تختار الخيار الأول، فإن الحياة عبارة عن تدفق من التجارب الجديدة،

مثل تيار متجدد باستمرار من المصدر. لا تطاردك ذكريات سيئة أو تشعر بالقلق بشأن ما قد يحدث بعد ذلك. إذا اخترت الخيار الثاني، فإنك تجمع مخزنًا من العادات والتكييف والإعجابات والكراهية، وكتالوجًا من الأشياء التي لا تريد تكرارها مرة أخرى. الخيار الثاني هو أساس الأنا، الذي يتمسك بإحكام لتعزيز "أنا" وإحساسه بالأمان. ومع ذلك، فإن الخسارة كبيرة جدًا، لأن التجارب لن تتوقف عن الحدوث لمجرد أنك تريدها، ومن خلال التمسك بها، فإنك تغلق تدفق الحياة.

ما الذي يدفعنا إلى التمسك بدلاً من التخلي؟ حقيقة بسيطة في الحياة: "أنا" لديها جدول أعمال. الأوهام التي يخلقها العقل ليست عشوائية. "أنا" مسؤولة عن مصلحتك الذاتية، ويخدم جدول أعماله مطلبًا واحدًا - "المزيد بالنسبة لي". لا ينبغي أن نتفاجأ عندما تصبح عبارة "المزيد بالنسبة لي" لا تشبع، حيث يتوق المليارديرات إلى المزيد من المال والطغاة إلى المزيد من السلطة. لا يمكن للشخص العادي أن يرتبط بمثل هذا التطرف. لكن الحاجة إلى المزيد قوية لدى الجميع، لأن كل شخص لديه احتياجات ورغبات يراد تحقيقها. نحن جميعا بحاجة إلى الأمن والشعور بالأمان. الحاجة إلى الحب تجعلنا بشرًا. إن الحاجة إلى استكشاف العالم هي رغبة لا يمكن إيقافها لدى طفل صغير يهتم بالمنزل ويدخل في كل شيء.

لكن انظر أعمق، ويصبح من الواضح أن "أنا" تستند إلى الحاجة. إنه يربطك ببرنامج لإيجاد احتياجات جديدة باستمرار لا تنتهي أبدًا، وهو عكس الوفاء. الإنجاز هو حالة عدم الحاجة إلى أي شيء لأنك مكتفي في نفسك. يعزز مجتمع المستهلك الحاجة كالمعتاد - هناك دائمًا شيء جديد للشراء سيضع في النهاية ابتسامة راضية على وجهك. وبالتالي، فإن الحياة الطبيعية هي في الواقع حياة تفتقر إلى اليأس وتحاول باستمرار ملء ثقب أسود لن يتم ملؤه أبدًا. عندما تكون محتاجًا، يكون الوفاء بعيد المنال.

هنا بزوغ فجر نظرة ثاقبة مهمة للغاية. "أنا" ليس لديه جدول أعمال. "أنا" هو جدول الأعمال. تأتي الأنا بمطالب داخلية، بغض النظر عن مدى صعوبة نضالنا إما لإنكار هذه المطالب أو الوفاء بها. الحاجة هي حالة من الوعي، و "أنا" لن تخفف قبضتها حتى نجد حالة أعلى من الوعي.

ولادة غامضة

تخلق "الأنا" عوائق تُبقي الواقع الماورائي مغلقًا، كما لو كان بجدار سميك، على الرغم من أن الجدار غير مرئي. من المهم، في رحلتنا للوعي الذاتي، أن نفهم لماذا اختار البشر عزل أنفسهم بهذه الطريقة بالذات. هل كان هناك وقت كانت فيه "أنا" ضعيفة أو غير موجودة؟ على الرغم من أن الأنا هي الآن جزء متأصل من النفس البشرية، إلا أن لها تاريخًا. لقد تركت أدلة في شكل مادي، مثل أثر أقدام في الغابة صنعها مخلوق غير مرئي. على سبيل المثال، إحدى العلامات على أنك فرد "أنا" هي أنك تجيب باسمك. يضيع الاسم الأول في عصور ما قبل التاريخ، لكن الاسم المكتوب الأول ينتمي إلى فرعون مصري، إري حورس (فم حورس) من عام 3200 قبل الميلاد.

بمجرد أن تبدأ في التحقيق، تظهر أدلة أخرى حول تطور الوعي الذاتي. في وقت سابق بكثير من الأسماء المكتوبة جاءت القدرة على التعرف على انعكاسنا. ليس لدينا أي وسيلة لإعادة خلق ما اختبره أسلافنا البعيدون، بطبيعة الحال. هل نظر بشر ما قبل التاريخ إلى برك المياه المظلمة وتعرفوا على صورهم المنعكسة؟ التكهنات هي أنهم فعلوا ذلك، لكن لا يمكن تحديد تأريخ الحدث. لكن اختراع المرايا جاء مؤخرًا جدًا، يقاس بالزمن التطوري. تعود الأحجار المصقولة المستخدمة كمرايا إلى عام 6000 قبل الميلاد في ما يعرف الآن بتركيا الحديثة، ومع ظهور الحضارات القديمة في مصر وأمريكا الجنوبية والصين، تم استخدام كل ما يمكن أن يحمل سطحًا مصقولًا، من السبج والنحاس إلى البرونز والفضة، لهذا الغرض.

هل نحن المخلوقات الوحيدة التي يمكنها رؤية نفسها في المرآة؟ سيلعب ببغاء أليف بصورته في المرآة لأننا (نفترض) أنه يرى ببغاء آخر هناك. عادة لا تظهر الكلاب والقطط أي اهتمام بالمرايا. ولكن، من الغريب أن التعرف على الذات تطور في مخلوقات ليس لديها سبب لامتلاك هذه القدرة. الشمبانزي والغوريلا والقردة الأخرى يرون أنفسهم في المرآة. كيف نعرف ما إذا كان المخلوق يرى نفسه بالفعل في انعكاس؟ الاختبار الأكثر وضوحًا هو في الواقع بسيط للغاية: ضع قبعة وردية على رأس الحيوان. عندما ينظر الحيوان في المرآة ويرى القبعة الوردية، هل يلمس القبعة على رأسه أم القبعة في المرآة؟ إذا لمس القبعة على رأسه، فإنه اجتاز الاختبار "هذا أنا الذي أراه".

ومع ذلك، ليس لدى القردة مرايا في بيئتها الأصلية، لذلك يبدو أنه لا يوجد سبب تطوري لهذه القدرة. وبالمثل، لا نعرف لماذا يمكن لثلاثة مخلوقات أخرى - الماغبي والفيلة والدلافين - التعرف على أنفسهم في المرآة. تستخدم طيور العقعق انعكاساتها لتجميل نفسها أكثر،

في حين أن الأفيال، بمجرد أن تفهم كيفية عمل المرآة، تنخرط في سلوكيات جديدة غريبة. على سبيل المثال، يقضون قدرًا مفرطًا من الوقت في فحص داخل أفواههم، وهي منطقة من الجسم لا يمكنهم رؤيتها دون مساعدة المرآة. (إذا كان هذا الموضوع يثير إعجابك، فانتقل إلى مقطع فيديو على يوتيوب يوضح الفيلة الآسيوية وكيف تتصرف عندما تواجه مرآة :https://www.youtube.com/watch?v=-EjukzL-bJc.)

المرايا ليست الطريقة الوحيدة التي نتعرف بها على أنفسنا. أقدم القطع الأثرية التي تشير إلى الوعي الذاتي هي المنحوتات التي تصور الأشكال البشرية. ما يجعلها مدهشة للغاية، وفقًا لأحدث علم الآثار، هو أن مثل هذه الأشياء تسبق صعود الإنسان العاقل. سيساعدنا الجدول الزمني المبسط في تحديد اتجاهاتنا:

منذ 14 مليون سنة	ظهرت القردة لأول مرة
منذ 2.5 مليون سنة	تطور جنس الهومو
قبل 1.9 مليون سنة	تطورت البشرانيات إلى إنسان منتصب
قبل 200,000 سنة	ظهر الإنسان العاقل
منذ عشرة آلاف سنة	نهاية العصر الجليدي الأخير

بحلول الوقت الذي أصبح فيه الإنسان العاقل نوعًا متميزًا، قبل حوالي 200,000 عام، كان أقرب أسلافنا، الإنسان المنتصب، قد اكتشف النار وصناعة الأدوات منذ فترة طويلة. كما أن البشرانيات لم تنتظر جنسنا البشري من أجل تطوير الشعور بالوعي الذاتي. في الآثار القديمة للغاية، تم العثور على شخصيات بشرية خام صممها الإنسان المنتصب. إنها قديمة بشكل مذهل. أول ما اكتشف هو زهرة بيرخات رام، وهي قطعة أثرية من البازلت تم اكتشافها في عام 1981 من قبل فريق من علماء الآثار من الجامعة العبرية في عملية حفر في مرتفعات الجولان بالقرب من سوريا في إسرائيل.

تتكون زهرة بيرخات رام من شكلين دائريين، الأكبر منهما يشير إلى جسم، والأصغر هو الرأس. يمكن رؤية ثلاثة شقوق، اثنان على جانبي "الجسم" يقفان على الذراعين، وواحد يحيط بـ "الرأس" دون الوقوف على أي ميزة للوجه. على الرغم من اسم الزهرة، فإن هذا الجسم بدائي للغاية لدرجة أن بعض الخبراء اعتقدوا في البداية أنه كان تكوينًا عرضيًا ناتجًا عن التآكل الطبيعي. تمت تسوية الجدل حول ما إذا كانت هذه علامات متعمدة محفورة بواسطة فنان عندما تم اكتشاف شخصية

وثيقة الصلة بها، وهي زهرة طانطان، لاحقًا في المغرب. يشبه التمثالان بعضهما البعض بشكل وثيق لدرجة أنه كان من الممكن أن يتم إنشاؤهما بنفس اليد.

كان تاريخ العثور الإسرائيلي مثيرًا ولكن من الصعب تحديده. تقع زهرة بيرخات رام بين طبقتين من الرواسب البركانية، واحدة من حوالي 230،000 سنة قبل الميلاد، والأخرى من 700،000 سنة قبل الميلاد. تم صنع النحت في وقت ما في تلك المساحة الشاسعة من الزمن. بالنسبة للعين الحديثة، تبدو زهرة تان تان من نفس العصر الحجري السفلي أكثر إنسانية بشكل مقنع، لأنه يحتوي على جذع ورأس وساقين. حقيقة أن العقل الذي يسبق ليس فقط الإنسان العاقل ولكن البشر البدائيون شعروا بالحاجة إلى تصوير شكله فنيًا هو علامة على الوعي الذاتي المنسوج في نسيج وجودنا نفسه. يقول النحات: "هذا ما أبدو عليه أنا ونوعي". بقدر ما يمكن لأي شخص أن يقول، لم يكن هناك بشر بدون وعي ذاتي.

"الأنا" لم تنجو فقط منذ ما قبل التاريخ: بل انتشرت. في كل مكان حولنا نرى دليلاً على الأنانية الخبيثة. إن تجاوزات الجشع البشعة في عصرنا الذهبي الحالي هي أحد أعراض "الأنا" المسعورة، وقد رأينا كيف يمكن للتهور في القطاع المالي أن يؤدي إلى كوارث في الاقتصاد العالمي دون أن يكلف الجناة الأثرياء عناء الاهتمام - أو يتوقفون عن ذلك سعيهم للحصول على المزيد من الثروة. لولا دافع الأنا لهزيمة الغرور الآخر، لجعل نفسه مهمًا من خلال تشويه سمعة أي شخص مختلف، لما كانت هناك حاجة لنا مقابل التفكير والصراعات التي لا نهاية لها التي خلقها هذا، من المشاحنات العائلية إلى الحروب الأهلية والحروب الصليبية الدينية والتهديد الذري العالمي. هل يمكننا تفسير هذا الورم الخبيث والتوصل إلى علاج؟

إذا كنت قد عشت الحرب الباردة وتهديد الدمار النووي، فقد رأيت كيف أن "الأنا"، بعد أن شكلت عدوًا، ستحمل العداء على حافة الدمار الشامل. حتى لو اختفى الظل النووي بطريقة أو بأخرى، فإن الدول ستواصل إتقان وسائل جديدة أكثر فتكًا للموت الآلي. سيكون من المفيد للبشرية تقليل مقدار الضرر الذي نلحقه بأنفسنا والذي يمكن إرجاعه مباشرة إلى عادتنا في رؤية العالم من منظور الأنا، نظرًا للخوف والمعاناة التي لا داعي لها التي جلبها.

اختيار أن تكون منفصل

لا أحد يصاب بالالتهاب الرئوي أو حتى نزلات البرد طواعية، ولكن عندما يتعلق الأمر بـ "الأنا"- التي تصل آثارها السيئة إلى كل ركن من أركان الحياة، فقد اخترنا أن نكون منفصلين - فهذه سمة من سمات الأنواع. لقد تطورنا لنشعر بالتفوق على كل أشكال الحياة الأخرى. من ناحية، أعطانا هذا ميزة تطورية كبيرة. ضع في اعتبارك كيفية ارتباطنا بالبيئة. كل مخلوق آخر يتكيف مع البيئة ويندمج معها. على مدى مليارات السنين، أنشأ التطور آليات رائعة للتكيف مع أكثر المناطق قسوة على هذا الكوكب. على سبيل المثال، يحتوي الجزء الداخلي من القارة القطبية الجنوبية على نوع معين من الجبال يُعرف باسم "نوناتاك"، وهي قمة تنبثق من الغطاء الجليدي السميك المحيط. سيكون من الصعب تخيل بيئة أكثر عزلة، مع عدم وجود شيء سوى حقول الجليد في جميع الاتجاهات، والبرد تحت الصفر، والرياح العاصفة، وعلى ما يبدو عدم وجود موطئ قدم للنباتات أو الحيوانات.

ومع ذلك، هناك سجلات عن طائر بحري أبيض يعرف باسم طائر النوء الثلجي (*Pagodroma nivea*) يعشش في نوناتاكس على بعد 60 ميلاً من الساحل، والذي يجب أن يعودوا إليه لقشط الماء بحثًا عن الطعام. عندما يصل موسم التزاوج، تجد طيور النوء الثلجية شقوقًا صخرية مكشوفة لأعشاشها المصنوعة من الحصى الصغيرة، ويغذي الزوجان المتزاوجان بيضة واحدة في برية متجمدة لمدة أربعين إلى خمسين يومًا قبل أن تفقس. وضع التطور طائر النوء الثلجي في هذا الموقف، لكن البشر لديهم خيار حول مكان وكيفية العيش.

هذه الخيارات لم تمليها قيودنا الجسدية. لقد تعدى البشر على أبعد مسافة من الكوكب أكثر بكثير مما استطاع أسلافنا من البشر تحمله جسديًا. إن قوة إرادتنا، وهي محرك داخلي مصمم على السيطرة على الطبيعة، هي التي دفعتنا إلى العيش في جميع البيئات باستثناء البيئات التي لا حياة فيها من حيث الحرارة الشديدة والبرودة، والإمدادات الغذائية الشحيحة، وفترات طويلة من السنة بدون الشمس، والارتفاعات العالية، وما إلى ذلك.

عندما كنا لا نزال في حالتنا العارية، دفعتنا المشقة الجسدية الشديدة إلى حافة البقاء على قيد الحياة، وكادت تقضي على الإنسان العاقل بمجرد ظهور جنسنا البشري. استغرق الأمر وعيًا للتغلب على الصعاب الجسدية ضدنا. كما هو مفصل في مقالة علمية أمريكية لعام 2016، بعنوان

"عندما أنقذ البحر البشرية"، كان بقاء الإنسان متذبذب، ولم يتمكن معظم أسلافنا من النجاة. مؤلف المقال، كورتيس دبليو ماريان، عالم آثار من جامعة ولاية أريزونا، اكتشف فريقه الأدلة على هذه الأزمة التطورية. كتب مارين:

> في مرحلة ما بين 195000 و123000 سنة مضت، انخفض حجم سكانالإنسان العاقل ، وذلك بفضل الظروف المناخية الباردة والجافة التي تركت الكثير من الموطن الأفريقي لأسلافنا غير صالح للسكن. كل شخص على قيد الحياة اليوم ينحدر من مجموعة من الناس من منطقة واحدة نجوا من هذه الكارثة. كان الساحل الجنوبي لأفريقيا أحد الأماكن القليلة التي يمكن للبشر البقاء فيها خلال أزمة المناخ هذه لأنه يحتوي على وفرة من المحار والنباتات الصالحة للأكل.

في الكهوف على طول جزء من ساحل جنوب إفريقيا، المعروف باسم بيناكل بوينت، عثر علماء الآثار على أصداف رخوية وفيرة وأحيانًا بقايا الفقمة والحيتان، مما يشير إلى أنه قبل ما يقرب من خمسين ألف عام من استكشاف المواقع سابقًا، تعلم البشر الأوائل حصاد البحر من أجل الغذاء بينما تسببت قسوة مناخ العصر الجليدي في استسلام الجميع تقريبًا. تشير الأدوات الموجودة في الكهوف إلى أن هؤلاء الناجين لديهم قدرات إدراكية عالية - تقدم مارين حالة قوية وإن كانت مثيرة للجدل للكليات العقلية التي كانت ضرورية تمامًا للبقاء على قيد الحياة، مثل حساب ارتفاع المد والجزر والسقوط على سطح القمر. ويقول إنه فقط عند انخفاض المد، يمكن لسكان الكهوف الداخلية الذهاب إلى البحر والقيام بالمغامرة الخطرة المتمثلة في حصاد بلح البحر والرخويات الأخرى ضد الأمواج العاتية.

لم يكن لدى أسلافنا المحاصرين في محنة شديدة أي وسيلة للإنقاذ المادي أو الهروب. كيف وجدوا الوسائل لإنقاذ أنفسهم؟

تحرير الواقع

الإجابة ليست مادية. على الرغم من روعة هذه الاكتشافات الأثرية، لم يكن الضغط الخارجي القاسي هو الذي أجبر أسلافنا على التكيف. استغرق الأمر تحولًا كبيرًا في الواقع "هنا". أصبحنا نوعًا قائمًا على الوعي، باستخدام العقل للتغلب على تحديات الطبيعة. كان أحد أهم العوامل في توسع الوعي البشري هو أن أدمغتنا أصبحت كبيرة جدًا وفعالة ومعقدة لمصلحتها. غذى نوع من الحمل الزائد للدماغ حاجتنا الماسة إلى تخفيفه حتى تكون الحياة اليومية قابلة للإدارة. إذا بدا الاندفاع والصخب في مدينة حديثة وكأنه عبء زائد، فهذا لا شيء مقارنة بالأزمة العقلية التي واجهها أسلافنا البعيدون.

لم تكن المشكلة أن الدماغ البشري نما ببساطة ولم يستطع التوقف. كانت المشكلة هي أن الغريزة، التي توجه كيفية تصرف المخلوقات الأخرى، بدأت تتضاءل فينا. يبحث نحل العسل عن الزهور فقط؛ يلسع غريزيًا دخيلًا؛ فقط ملكة النحل تضع البيض. لدى البشر خيار في جميع السلوكيات الثلاثة. نستكشف الطبيعة لجميع أنواع الطعام. نحارب أو نحافظ على السلام في ظروف مختلفة. نتزاوج وفقًا لأنماط سلوك معقدة للغاية. بعد أن تحررنا من الغريزة، فإن الخيارات التي تواجهنا لا حصر لها حرفيًا. ومع ذلك، لا يمكن أن يكون الدماغ كبيرًا إلى ما لا نهاية. فكيف يمكن للعقل البشري أن يتناسب مع الاختيار اللانهائي ضمن فسيولوجيا محدودة؟

لم تكن هذه معضلة يواجهها أسلافنا البعيدون فقط. يأتي كل طفل حديث الولادة إلى عالم حيث تقصف الكثير من المعلومات باستمرار الدماغ الأعلى، وهو فيضان من البيانات الخام التي لا يمكن معالجتها في مجملها. فكر في البحث عن سيارتك في موقف سيارات مزدحم. للعثور عليه، لا تنظر بصريًا إلى الرصيف والسماء والأشخاص وكل مركبة، ثابتة أو متحركة، في مجال رؤيتك. بدلاً من ذلك، لديك صورة ذهنية لسيارتك، ومع تركيز الانتباه، يمكنك تحرير كل شيء لا علاقة له بمهمة واحدة، أي العثور على مركبة معينة.

هذا يشير إلى سبب آخر لتطوير الأنا. يتعرف الناس على ما يمكنهم القيام به. ميكانيكي السيارات يختلف عن عازف الكمان في الحفلات الموسيقية. يمكن أن تنتهي الجملة التي تبدأ بـ "أنا X" بجميع أنواع السلوكيات والسمات والمواهب والتفضيلات. وعلى نفس المنوال، فإن الجملة التي تبدأ بـ "أنا لست Y" يمكن أن تنتهي أيضًا بعدة طرق. كما اتضح، فإن قائمة الأشياء التي نختار ألا نكون أطول بكثير من قائمة الأشياء التي نختار أن نكونها. إذا كنت مسيحياً، فهذا خيار واحد يستثني جميع

الديانات الأخرى- في الوقت الحاضر، هناك 4200 ديانة في العالم لا ينبغي لأي شخص لديه عقيدة واحدة أن يفكر فيها إلا بشكل عابر. نظرًا لأننا نستبعد خيارات لا حصر لها دون حتى التفكير فيها، فإننا نقوم بتحرير الواقع وفقًا لإملاءات الفرد "الأنا"

كانت هذه القدرة على تحرير الواقع الخام موجودة بالفعل في الحيوانات التي تصطاد فريسة معينة، على سبيل المثال، ولكن لم يكن هناك اختيار واع. عندما تعود طيور البطريق والطيور البحرية الأخرى التي تعشش في مستعمرات ضخمة إلى الشاطئ بمحاصيلها المليئة بالطعام، تجد بطريقة أو بأخرى الفرخ المحدد الذي ينتمي إليها وسط الضجيج الهائل الذي تسببه آلاف الكتاكيت. يمكن للثعلب القطبي اكتشاف حركة الفئران تحت عدة أقدام من الثلج في فصل الشتاء والانقضاض بدقة على فريسته. يمكن للفراشات الملكية أن تتبع نمط هجرة دقيق من وإلى مكان واحد في المكسيك حيث تتكاثر.

هناك لغز هائل حول كيفية تطوير البشر للانتباه المركز، ليس لأنواع معينة من الطعام والأماكن، ولكن كسمة يمكننا تشغيلها وإيقافها. الأشياء التي تهتم بها تبهرك وتلفت انتباهك، في حين أن الأشياء التي لا تهتم بها تفلت من انتباهك. يكمن جاذبية الروايات البوليسية في مدى ذكاء شيرلوك هولمز في ملاحظة أصغر فكرة تبدو غير ذات صلة. (قيل لنا إن هولمز كان خبيرًا في رماد السيجار ونوع التبغ الذي يمثله كل رماد، لكنه لم يكن يعرف أن الأرض تدور حول الشمس لأن هذا الجزء من المعرفة كان عديم الفائدة في فن الكشف عن الجريمة).

على الرغم من أننا لا نستطيع حل هذا اللغز المتمثل في الانتباه مقابل الانشغال، فليس هناك شك في أن "الأنا" هي المسؤولة عن كليهما. زوجتي وأطفالي وأحفادي هم أشياء ذات أهمية شخصية عميقة بالنسبة لي (نوع الاهتمام الذي نطلق عليه "الحب ") بينما هم غرباء تمامًا عن ما يقرب من سبعة مليارات شخص آخر على هذا الكوكب. وبمجرد تركيز الانتباه، تتبع العاطفة. أثناء نشأته، أحب ابني جوثام فريق بوسطن سيلتيكس لكرة السلة وكره لوس أنجلوس ليكرز. أصبح هذا جزءًا من هويته، وهو إما قرار /أو تماهى معه.

إما/أو هي أداة التحرير الأساسية التي تمتلكها عقولنا، وتبدأ بـ "أنا أو ليس أنا". الأنا تفصل كل شخص عن كل شخص آخر على الرغم من القرارات التي لا تعد ولا تحصى حول "أنا أو ليس أنا". العديد من هذه القرارات ليس لها غرض حقيقي سوى تعزيز الأنا. (ليس الأمر كما لو أن مشجعي سيلتيكس أفضل أو أكثر ذكاءً أو أكثر ثراءً من مشجعي ليكرز. ومع ذلك، عندما وجد جوثام

نفسه ينتقل إلى لوس أنجلوس، وجعله عمله على اتصال وثيق مع فريق ليكرز، كان ذلك تغييرًا مؤلمًا. قد يكون تحويل "ليس أنا" إلى "أنا" أمرًا صعبًا للغاية. تخيل، على سبيل المثال، أنه كان عليك قضاء عام في العمل في حزب سياسي كنت تكرهه طوال حياتك.)

مع انتشار الأنا بمرور الوقت، أصبحت الاختلافات "الأخرى" المكتسبة أساس الشك الاجتماعي والرفض. قبل ولادة أطفالي، كنت مهاجرًا وصل حديثًا أعمل في مستشفى في نيو جيرسي أثناء نقص الأطباء الناجم عن حرب فيتنام في السبعينيات. كل يوم أذهب إلى العمل، كنت أعرف في ذهني أن الأطباء المولودين في الولايات المتحدة في غرفة الطوارئ ينظرون إلي على أنني أقل شأناً لأنني جئت من الهند.

إذا تراجعنا وفكرنا في الصورة بأكملها، فإن "الأنا" تعدل الواقع أكثر من اللازم ولأسباب أنانية. نحن نغلق أنفسنا عن عمد من الاحتمالات الجديدة لتناسب التفضيلات القديمة والثابتة. ماضي الجميع عبارة عن مجموعة فوضوية من الخيارات حول ما يحبونه ويكرهونه، وكيف يشعرون عاطفياً، والذكريات التي يحملونها كأمتعة، ناهيك عن معتقداتهم الثابتة وتاريخهم العائلي وكل تجربة غيرت حياتهم منذ الولادة.

لم تتشكل بما حدث لك منذ الولادة. لقد تشكلت من خلال ما فكرت فيه حول تلك الأحداث. إن الأنا وكل استجابة لها على الإطلاق هي عبارة عن بناء عقلي واسع - ورم خبيث من "الأنا" - الذي نما من بذور الأنا في أسلافنا البعيدين. قدرتنا على تعديل الواقع هي المسؤولة عن كل شيء يمكن أن يقرر الإنسان الاهتمام به، وبما أننا نولي اهتمامًا لمليارات الأشياء، فإن الواقع في حالته غير المحررة يجب أن يكون أكبر بكثير. تمثل الإنجازات البشرية جزءًا صغيرًا مما يقدمه الواقع - الأفق الذي ينتشر أمامنا غير محدود.

اتخاذ قرار بالتخلي

لقد قمنا بتغطية ما يمكن أن نطلق عليه التاريخ الطبيعي للـ"أنا"، وقد أخبرنا بالعديد من الأشياء المهمة

حول كيف أن الواقع الافتراضي الذي نقبله كحقيقة هو في الواقع من صنع العقل. في العقل البشري، يتم بناء الواقع بحيث

المعلومات المتاحة ليست ساحقة وفوضوية.
لا تتردد في قبول أو رفض أي جانب من جوانب الواقع الذي نختاره.
نسعى إلى تكرار أكثر التجارب المألوفة والآمنة والمقبولة.
نتجنب التجارب الأكثر تهديدًا وغرابة وبغضًا.
الحكم النهائي على ما هو حقيقي هو الأنا، وهو شخصي للغاية وانتقائي حول كيفية تفسيرنا للعالم.

أنا لست هنا لأعلن أن الأنا هو عدوك، وهو ما سيكون مجرد حكم آخر على الأنا. من وجهة نظر محايدة، الأنا محدودة. بعد أن اخترت السفر عبر الحياة مع "أنا" كرفيقك الأكثر حميمية، وافقت بصمت على تصفية تجاربك ومراقبتها والحكم عليها. هذا هو الاستخدام الأساسي للوعي في حياة معظم الناس، وهو يشبه استخدام جهاز كمبيوتر قوي فقط لرسائل البريد الإلكتروني. إن الحد من واقعك الشخصي يبعدك عن الإمكانات اللانهائية التي هي أعظم هدية للوعي.

في مرحلة ما، يحرر "الأنا" الكثير من الواقع أو يفتقد الأشياء المهمة التي يمكن أن توسع الحب والرحمة والإبداع والتطور. نحن ننفق الكثير من الطاقة العقلية في التركيز على الأشياء المدمرة والمدمرة للذات. إذا كنت قد حضرت تجمعًا لعيد الشكر حيث يتم نقل نفس القضايا العائلية المتعبة والمزعجة عامًا بعد عام، فأنت تعلم كيف يمكن لـ "الأنا" أن تتشبث بعناد بالأشياء التافهة والمزعجة. بالنسبة للمخلوقات المحاصرة بالتطور المادي، لا مفر من ذلك. الفهود هي أسرع العدائين على وجه الأرض، لكن سرعتها المذهلة جعلتها أصغر وأضعف من الحيوانات المفترسة الأخرى. المرحلة الأكثر ضعفًا في دورة حياتهم هي عند الولادة، عندما تكون أم الفهد محدودة في قدرتها على حماية صغارها. تشير التقديرات إلى أن 90 في المائة من الفهود حديثي الولادة لا تنجو. يضاف إلى ذلك سرعة الغزلان التي يطاردها الفهد كفريسته. تتطابق الغزال والفهد بشكل وثيق لدرجة أن الفهود البالغة غالبًا ما تفشل في السعي للحصول على الطعام وبالتالي تعيش على حافة المجاعة. نظرًا لكونها محاصرة

بتكيفها التطوري المحدد، لا تستطيع الفهود اللجوء إلى الأطعمة الأخرى الموجودة حولها - مثل النمل الأبيض أو العشب أو الفئران - لدرء المجاعة.

يواجه الإنسان العاقل المأزق المعاكس. تفتح عقولنا مجال الاحتمالات اللانهائية. إن امتلاك القدرة على إخضاع الطبيعة لإرادتنا، يجعلنا نتخذ خيارات مدروسة تبدو مفيدة لبقائنا، لكن القرارات لها عواقب غير متوقعة. أدى الدفاع عن أنفسهم بالأسلحة إلى تعزيز صعود البشر الأوائل، وظهر سلاح متطور مثل القوس والسهم منذ 45,000 قبل الميلاد. ثم لم يكن من الممكن وقف الأسلحة، مما جعل كارثة سباق التسلح النووي حتمية. أهذا صحيح؟ حرية الفكر هي حالتنا الطبيعية؛ أن نكون محاصرين بالماضي أليس كذلك. ما زلنا في حالة التحرر هذه، إذا اخترنا الاستفادة منها. وتتلخص القضية المحورية في انتشار "الأنا"، التي ذهبت إلى أبعد مما ينبغي في خدمة الإرادة الحرة في خدمة الغضب، والخوف، والجشع، والأنانية العمياء، وما إلى ذلك.

بمجرد أن نرى هذا، يمكننا أن نفهم كيف يتم تخريب العلاقات الشخصية. يقع شخصان في الحب ويتزوجان. بعد شهر العسل، يجب أن يرتبطوا ببعضهم البعض بجميع أنواع الطرق - القيام بالأعمال المنزلية، وكسب المال، وجدولة الوقت للأشياء التي يجب القيام بها معًا أو بعيدًا - و "الأنا" تقوم بعملها في إدارة موقف واحد تلو الآخر. ولكن إذا كنت تتشاجر حول الشؤون المالية لعائلتك، فإن الأنا تثير الغضب، والحاجة إلى الفوز، والرغبة العنيدة في أن تكون على حق. إذا احتدم الجدال بما فيه الكفاية، فإن المظالم حول المشاحنات القديمة تظهر على السطح. ما لم تكن حذرًا، فإن الخلاف التافه يصبح شخصيًا بشكل مرير. ما ضاع في حرارة اللحظة هو الحب الأساسي الذي أشعل العلاقة في المقام الأول. هذا هو الواقع الأكبر، الذي يستبعده "الأنا" بعقل واحد حتى يتمكن من الفوز بحجة صغيرة وعديمة الجدوى عادة.

شخصان يشغلان نقطة صغيرة على الخريطة. الآن قم بتوسيع المنطقة على نطاق عالمي. الجنس البشري يدمر الكوكب لأن سبعة مليارات شخص، بناءً على نصيحة "الأنا"، يفضلون التجربة المحلية على حل مشكلة عالمية. تندلع الحروب ويتعرض السكان للموت والدمار على نطاق واسع لأن المنطقة الأكبر - الحفاظ على السلام الودي - يتم تخريبها بسبب الغضب الذي يولده كل "أنا" تختار اتباع أجندتها غير العقلانية والغاضبة والعدائية.

خلاصة القول هي أن "الأنا" تعتقد اعتقادا راسخا أنها قادرة على إدارة الواقع، ومع ذلك فإن التاريخ البشري مليء بفشلها الذريع. حتى الافتراض الأساسي بأن "الأنا" على اتصال بالواقع هو افتراض خاطئ. في هذه اللحظة ليس لديك خبرة فعلية في المجال الكمي، الذي ينبع منه كل شيء في الخلق. ليس لديك خبرة في الذرات والجزيئات التي تشكل جسمك، ولا في عمل خلاياك، ولا في الدماغ نفسه. يبدو من الغريب أن الدماغ البشري ليس لديه فكرة عن وجوده. إن رؤية دماغ تحت سكين الجراح أو أثناء تشريح جسم في كلية الطب هي مجرد ملاحظة مستعملة لشيء رمادي طري مع أخاديد تمر عبر سطحه الخارجي. لا شيء يمكن ملاحظته يشير إلى أن هذه الأشياء الطرية تعالج الوعي.

في الأسفل، "الأنا" تدير تجربتنا للتأكد من أن الحياة لا تزال محلية وليست لانهائية. اللانهاية هي عدو الأنا، لأن اللانهاية هي الخريطة بأكملها، وليس فقط النقاط والدبابيس العالقة فيها هنا وهناك. التخلي عن "الأنا" هو احتضان اللانهاية. فقط من خلال الارتياح لإمكاناتنا اللانهائية، يمكننا اكتشاف أن الواقع لا يحتاج إلى تعديل. الكمال هو المكان الذي ننتمي إليه. بمجرد أن نبدأ في تقطيع الكمال إلى أجزاء وقطع، تتولى الأنا إدارة كل منها، شيئًا فشيئًا، وسواء أدركنا ذلك أم لا، فإنه يستنزفنا جسديًا وعقليًا. لذلك نحن بحاجة إلى التحقيق فيما إذا كانت اللانهاية بيئة صالحة للعيش. إذا كان الأمر كذلك، فيمكن تبرير التخلي عن الأنا. وبغض النظر عما فعلته "الأنا" لتحسين الحياة، فقد نبدأ في إدراك أن العيش في الكمال أفضل.

3

الإمكانات البشرية لا حصر لها

إمكانات البشرية لا حصر لها لأن الوعي ليس له حدود. أن تكون إنسانًا يعني أن أي شيء يمكن أن يحدث. في الوقت الحالي، دعونا نستكشف العالم الداخلي للإمكانيات. هناك طرق يكون فيها الواقع الخارجي أكثر مرونة من خلال الوعي مما يفترضه أي شخص. نظرًا لأن الوعي هو أساس الواقع، فلا ينبغي لنا وضع أي حدود مطلقة. من أجل الطيران، لم ينبت البشر أجنحة، لكننا وجدنا طريقًا لتحقيق ما تصورناه. ضع في اعتبارك أن المسار سيكون مفتوحًا دائمًا، بغض النظر عن مدى تحقيق تطلعاتنا.

في المجال الداخلي للوعي، تكون احتمالات الأفكار والرؤى والاكتشافات الجديدة غير محدودة بالفعل. هذا وحده يجعل من المهم رؤية الإنسان العاقل كنوع قائم على الوعي. الاحتمالات اللانهائية هي جزء من مكياجنا. لكن شيئًا ما داخلنا يقاوم الاعتقاد بأن اللانهاية هي صفة بشرية. الواقع المحرر يشعر براحة أكبر. ومع ذلك، هناك أحداث غير عادية تثبت، حرفيًا، حقيقة فكرة أن "أي شيء يمكن أن يحدث". تحدث قفزات مفاجئة في الوعي في كل مكان حولنا إذا أخذنا الوقت الكافي للنظر فقط. لكن عبارة "أي شيء يمكن أن يحدث" يمكن أن تصف كونًا عشوائيًا تمامًا مليئًا بضوضاء

الكم. في نظرية الكم، كل شيء ينفجر في "رغوة الكم" قبل أن يبدأ الشكل والهيكل في الظهور، مثل خليط الكعك عديم الشكل حتى يتم خبز الكعكة واكتساب شكل صلب. نظرًا لأن الجسيمات الكمية تغمز وتختفي من الوجود، وفقًا لقوانين الاحتمال، فهناك فرصة متناهية الصغر لأن كائنًا ماديًا - ورقة أو كرسي أو حوت عنبر
- يمكنه أن يظهر فجأة من العدم. توجد الفيزياء لتخبرنا بالضبط مدى استحالة مثل هذا الحدث في الواقع.

قد تعتقد أن هذه الأمور مجردة لدرجة أنها لا علاقة لها بك شخصيًا. عندما تؤكد فيزياء الكم أن فرصة سد طريقك من حبار عملاق ضئيلة للغاية، فأنت لا تتعلم أي شيء جديد. نحن نشارك في العالم "هناك" بالطريقة التي علمنا إياها المجتمع. لكن هذه نظرة قصيرة النظر بشكل جذري للواقع. تبدأ مشاركتنا في العالم فعليًا على المستوى الكمي. لجميع الأغراض العملية، هذا هو المكان الذي يلتقي فيه العقل والمادة. كلاهما موجودان كاحتمالات، جاهزان للظهور في مظهر ولكنهما لا يزالان غير مرئيين.

لذلك، فإن العقل والمادة أكثر مرونة هناك، تمامًا كما يكون الطين الناعم أكثر مرونة من طبق صيني أو تمثال صغير بعد تشكيله وحرقه وتزجيجه. كوننا بشرًا، يمكننا العودة بوعي إلى المستوى الكمي، مما يوسع مشاركتنا إلى ما لا نهاية مقارنة بما يمكننا القيام به بمجرد أن يصبح الخلق في مكانه. ليس فقط الخلق أكثر نعومة، إذا جاز التعبير، ولكن العقل والمادة لم ينفصلا بعد. عندما يفعلان ذلك، لن تصبح الصخرة على الفور صخرة بينما تسير الفكرة بطريقة أخرى وتصبح على الفور فكرة. يظهر العقل والمادة أولاً على حد سواء تمامًا، حيث تموجات غير مرئية في المجال الكمي. ستشكل هذه التموجات أنماطًا عندما تصطدم بتموجات من مجال الجاذبية، ومجال الكوارك، ومجال الإلكترون، وعدد قليل من المجالات الأخرى. يتم إعداد أنماط التداخل، التي تشبه البصمة المتموجة للموجات المتروكة على شاطئ رملي، وعندها فقط تبدأ الأشياء التي يمكن التعرف عليها مثل الكواركات والإلكترونات في الظهور.

لقد قامت الفيزياء بعمل رائع في تتبع الخلق إلى هذا الحد. ومع ذلك، لم تفعل الكثير لتتبع العقل إلى مصدره -سيكون لدينا الكثير لنقوله حول ذلك. لكن النتيجة هي أن الشخص العادي يفترض أن العقل والمادة منفصلان بشكل طبيعي. هذه هي الطريقة التي يربكنا بها الوهم. التفكير في تفاحة يختلف تمامًا عن إمساك بتفاحة مادية. ومع ذلك، على مستوى أعمق، كانت الفكرة والتفاحة متماثلتين ذات يوم. إنها تبدأ كاحتمالات في المجال الذي تسميه الفيزياء الواقع

الافتراضي. يدور اللغز حول كيف يمكن لشيئين غير متشابهين أن يكونا من نفس البذرة.

للاستفادة من الإمكانات اللانهائية، يجب أن تقبل أن الواقع مفتوح، وقادر على أخذ نبضات خفية وغير مرئية وتحويلها إلى عقل ومادة. هذا الانفتاح الذي أسميه ما وراءالواقع، لأنه يكمن وراء العقل والمادة؛ ما وراء الواقع هو المكان الذي يكون فيه الكون بأكمله وكل شيء فيه، بما في ذلك كل النشاط العقلي، في حالة جنينية.

لن أدعي أنه من السهل تبني ما وراء الواقع عندما تعرف لأول مرة عن وجوده. ما مدى شعورك بالأمان تجاه حياتك إذا كانت مفتوحة تمامًا؟ ليس تمامًا - الجميع يفضل أن تكون الأمور أكثر استقرارًا وتنظيمًا من ذلك. ولكن عندما تفكر في الأمر، فإن الرسام الذي يفكر في لوحة قماشية بيضاء أو كاتب ينظر إلى ورقة بيضاء يعتمد على أن "أي شيء يمكن أن يحدث" كأفضل وأعلى حالة إبداعية. عندما تتعامل مع الإمكانات اللانهائية كاحتمالات إبداعية لا حصر لها، يكون هناك انفتاح على نوع الحرية التي لا يمكن "للأنا" تجربتها داخل الحدود.

نحن مشروطون جدًا بقول "جسدي" و "عقلي" لدرجة أننا نعتقد تلقائيًا أنهم يقومون بالتمثيل والتفكير الذي نختبره. ولكن في ما وراء الواقع يقوم الوعي بالتمثيل والتفكير. ويمكننا،
بل وينبغي لنا، أن نتحول إلى هذا المنظور لسبب واحد بسيط. لا يمكن للدماغ أن يقفز إلى وعي أعلى؛ فقط الوعي يمكنه ذلك. لا يمكن لخيط الكمان اختراع أشكال جديدة من الموسيقى، ولكن يمكن للعقل الموسيقي استخدام الكمان كأداة للتعبير المادي. وبنفس الطريقة، فإن العقل الجسدي - وهو فهم أن الجسم والعقل وحدة واحدة - هو التعبير المادي عن الوعي.

في الموسيقى، هناك مجموعات محتملة من النغمات أكثر من الذرات الموجودة في الكون، ومع ذلك فنحن مرتاحون لمثل هذه الإمكانيات الهائلة. في الشطرنج، نلعب دون قلق في مواجهة 400 مركز محتمل بعد أن يقوم كل لاعب بحركة واحدة، والتي تنفجر إلى أكثر من 288 مليار بعد أربع حركات. في كل يوم، مثل ممارسة الألعاب، نأخذ اللانهاية كأمر مسلم به. إنها حولنا دائما. حتى لو كان لديك مفردات محدودة من ألفي كلمة، وهو ما يمتلكه طفل يبلغ من العمر خمس سنوات، فهذا يكفي لإنشاء سلسلة لا نهاية لها من مجموعات الكلمات، ناهيك عن أنه لا شيء يمنعك من إعطاء كلمة مشتركة معانٍ جديدة متعددة. (الحيوانات الأليفة، على سبيل المثال، هي بالفعل فعل واسم وصفة، كما هو الحال في "أنا أداعب قطتي الأليفة، التي هي الحيوان الأليف الوحيد لدي"- وأي شخص حر في تعيين معاني جديدة

للكلمة. يمكن للحيوانات الأليفة أن تحل محل الحيوانات المدللة والفاخرةوالمحببة وما شابه ذلك. لديها بالفعل تلك الدلالات. يمكن اختراع معاني جديدة من العدم، بالطريقة التي ابتعد بها الورك (*hip)* والرائع (*cool*)عن معانيهما الحرفية.)

نظرًا لأننا معتادون على اللانهاية في هذه الأشكال البسيطة، يمكننا توسيع منطقة راحتنا لنكون مرتاحين مع اللانهاية كسمة شخصية .

عبقرية مفاجئة

"أي شيء يمكن أن يحدث" ضروري لكونك إنسانًا. يمكن أن تحدث قفزة في الوعي بشكل غير متوقع، كما هو الحال في الظاهرة المذهلة المعروفة باسم العبقرية المفاجئة، وهو مصطلح صاغه دارولد تريفيرت، وهو طبيب في ويسكونسن أصبح خبيرًا في "أداء الدماغ الاستثنائي". يعرّف العبقرية المفاجئة بأنها "لحظة تَجَلي عفوية حيث يتم اختبار قواعد وتعقيدات الموسيقى أو الفن أو الرياضيات، على سبيل المثال، وكشفها، مما ينتج موهبة فورية تقريبًا".

من بين الحالات الأربع عشرة التي درسها تريفيرت حتى الآن، هناك مثال صارخ ارجل إسرائيلي المولد يبلغ من العمر ثمانية وعشرين عامًا يسميه "ك. أ." كمؤدٍ،
يمكن لـ ك.أ. أن يختار بشكل عرضي الألحان الشعبية على البيانو بنوتة واحدة في كل مرة. في أحد الأيام كان في مركز تسوق به بيانو معروض. على حد تعبيره عن اللحظة التالية، "أدركت فجأة ما هو المقياس الرئيسي والمقياس الثانوي، وما هي أوتارهم وأين أضع أصابعي من أجل عزف أجزاء معينة من المقياس". دون معرفة أو قدرة مسبقة،
عرف ك. أ فجأة كيف يعمل الانسجام الموسيقي. لقد تحقق من ذلك من خلال البحث عن نظرية الموسيقى على الإنترنت، ولدهشته، "معظم ما كان عليهم تعليمه كنت أعرفه بالفعل". لقد تركه في حيرة من أمره كيف يمكنه معرفة موضوع لم يدرسها من قبل.

تدعم مثل هذه الظاهرة بقوة سمة مركزية لما وراء الواقع- وهي أن البشر مرتبطون بالفعل بإمكانيات لا حصر لها.

نحن بعيدون عن إمكاناتنا الخفية لجميع أنواع الأسباب -لقد رأينا للتو كيف يحرر الأنا الواقع ويحد منه، على سبيل المثال. حتى عندما نواجه أدلة على عكس ذلك، فإن قوة التقييد تدفعنا

أن نحييها بشك أو نتغاضى عنها تمامًا. تعود حقيقة أن تريفيرت يمكن أن يحصل على ملاحظاته حول العبقرية المفاجئة المنشورة في مجلة ساينتفك أمريكان (25 يوليو 2018) إلى لغز أكبر، يُعرف باسم متلازمة سافانت، التي لها تاريخ راسخ في الممارسة الطبية والنفسية.

تتعامل متلازمة سافانت أيضًا مع القدرات الاستثنائية التي تتحدى التفسير. كان هناك بالفعل شكلان مختلفان من هذه الحالة التي كان تريفيرت خبيرًا فيها أيضًا. في "متلازمة العراف الخلقي"، تظهر القدرة الاستثنائية في وقت مبكر من الحياة. هناك أطفال يمكنهم إخبارك بأي يوم من أيام الأسبوع يقع فيه أي تاريخ، في الماضي أو المستقبل، على من يسمون بعلماء التقويم، وآخرون يمكنهم توليد أرقام أولية عقليًا بسرعة ودقة الكمبيوتر. (العدد الأولي هو عدد لا يقبل القسمة إلا على 1 وعلى نفسه. يبدأ التسلسل بسهولة مع 2 و 3 و 5 و 7 و 11. ولكن سرعان ما يصبح من الصعب معرفة الرقم التالي في التسلسل دون وجود آلة حاسبة للمساعدة. على سبيل المثال، 7،727 و 7،741 كلاهما أعداد أولية، ولكن لا شيء من الأرقام بينهما.)

الشكل الآخر هو "متلازمة سافانت المكتسبة"، حيث يتمتع الشخص العادي فجأة بقدرات مذهلة بعد إصابة في الرأس أو سكتة دماغية أو أي حادث آخر في الجهاز العصبي المركزي. أضاف تريفيرت إلى هاتين النسختين "متلازمة الموهوب المفاجئ" كنوع ثالث، كما هو الحال في قصة ك. أ. لا يمكن تفسير أي منها علميًا. في الشكل الخلقي، غالبًا ما يكون الطفل في طيف التوحد أو التخلف العقلي. (في كتابه الشهير لعام 1985، الرجل الذي أخطأ في اعتبار زوجته قبعة، يروي طبيب الأعصاب أوليفر ساكس قصصًا عن أشخاص "ذوي أدمغة أخرى"، بما في ذلك حوادث الأشخاص الذين يعانون من إصابة في الدماغ الأيمن والأطفال المصابين بالتوحد الذين لديهم قدرات رياضية غير عادية).

كان لمتلازمة سافانت سمعة غريبة إلى حد ما عندما اقتصرت على التوحد وإصابات الدماغ، ولكن بمجرد حدوث العبقرية المفاجئة لدى الأشخاص العاديين على ما يبدو، أصبحت أقرب إلى الغاية. أطلق تريفيرت على مقالته عنوان "اكتساب الدماغ: يمكن لأي شخص أن يزدهر على الفور ليصبح عالمًا - ولا أحد يعرف السبب". بالنسبة للقارئ ذي التفكير العلمي، فإن الدماغ هو الكلمة الأكثر أهمية في العنوان، لأن التفسير القياسي لجميع الظواهر العقلية في عصرنا يتمحور حول الدماغ. ولكن ليس من المعقول أن نقول إن الدماغ تعلم فجأة كيف تعمل نظرية الموسيقى دون أي مدخلات خارجية أو تعليم أو تدريب. (إنه أشبه بالقول إن الدماغ يعرف كل

المدن في العالم دون أن يرى خريطة.) عادة ما يصبح الأشخاص الذين يكتسبون قدرة فنية مفاجئة مهووسين بالرسم وبالكاد يمكنهم جذب أنفسهم بعيدًا لفعل أي شيء آخر. هذا يذكرنا ببيكاسو، الذي كان مهووسًا بالرسم منذ الطفولة المبكرة، ولكن سيكون من الصعب تخيل أن الأشخاص الذين لديهم اهتمام ضئيل أو معدوم بالفن أصبحوا مفتونين بصنع اللوحات بين عشية وضحاها لأن دماغهم أخبرهم بذلك.

بالنسبة لمعظم الناس، لا يعد الفن والموسيقى والرياضيات جوانب حاسمة في الحياة، ومع تسجيل أربعة عشر حالة فقط من العبقرية المفاجئة، حتى الآن على الأقل، تبدو هذه الظاهرة الغريبة غريبة إلى حد ما. لكن اتضح أن العبقرية المفاجئة هي دليل آخر على لغز ما يعنيه أن تكون إنسانًا، والدليل يتعلق باللانهاية نفسها.

فيما يتعلق باللانهاية

إذا كان لدى شخص ما اهتمام ضئيل أو معدوم بالموسيقى وفجأة يعرف نظرية الموسيقى دون دراستها، فمن أين أتت المعرفة؟ لم يتم إرسالها من خلال معلم أو كتاب مدرسي، وهي الطريقة العادية لاكتساب المعرفة. بطريقة ما تم تنزيله، قد نقول، من مصدر "هناك" في مكان ما. ولكن إلى أين؟ الموسيقى هي خلق بشري - لا توجد أوتار أو سوناتات أو سيمفونيات في الطبيعة. كما لا توجد مكتبة غير مرئية "هناك"، حيث يتم تخزين جميع المعلومات عن الموسيقى. إلى جانب ذلك، حتى لو كانت مثل هذه المكتبة موجودة، فمن سيرسل للناس تنزيلًا عندما لا يريدون ذلك؟

نريد أن نبتعد عن قسم تدوير الرأس، وقد تبدو الواقعية الماورائية محيرة. أن ما وراء الواقع هو مكان تخزين لكل شيء تم التفكير فيه وسيُفكر فيه على الإطلاق. لأن اللانهاية لا حدود لها، يحتوي ما وراء الواقع أيضًا على كل فكرة ممكنة . في الآونة الأخيرة فقط، تمكن علماء اليونان القديمة من فك شفرة قصاصات المخطوطات التي تحتوي على موسيقى مكتوبة، وبفضل الجهد المضني والتخمين، مكنت الموسيقى من العزف على أنابيب القصب والطبول تمامًا كما سمع سقراط موسيقيي الشوارع وهو يتجول في أثينا في القرن الرابع قبل الميلاد.

إن إعادة الموسيقى القديمة هو عمل من أعمال إعادة الخلق. يحاول العقل أن يتذكر ما لم ينساه أبدًا، وهو ما يبدو غريبًا. هذا ليس مثل استرجاع المعلومات. لفهم ما هو على المحك حقًا، قد تساعد صورة من الحياة اليومية: السحابة.

ربما يكون أي شخص يصل إلى الإنترنت قد سمع، ولو بشكل غامض، عن السحابة، مكانًا في الفضاء الإلكتروني حيث يتم الاحتفاظ بمجموع المعلومات في العالم. تتمتع السحابة بسعة أكبر عدة مرات من أكبر المكتبات في العالم. يتم حفظ كل بريد إلكتروني هناك، وكل صورة عبر الإنترنت، وكل معاملة في أمازون أو البحث على جوجل. على الرغم من أن السحابة أصبحت عالمية، إلا أن قلة منهم يدركون أن لها موقعًا ماديًا.

تم إنشاء مراكز بيانات ضخمة لتخزين جميع المعلومات التي تم تخزينها ذات مرة على أجهزة الكمبيوتر المنزلية والتجارية. عندما تلتقط صورة لأي شيء - غروب الشمس، جراند كانيون، طفل حديث الولادة - ثم تقصه وتحسن لونه وترسله إلى الهاتف الذكي لشخص ما، فإن الصورة لا تنتقل منك إلى الشخص الآخر دون المرور أولاً عبر السحابة. تضم مراكز البيانات الضخمة في مقاطعة لودون بولاية فرجينيا، التي تبلغ مساحتها ملايين الأقدام المربعة، السحابة الفعلية.

الوصول إلى السحابة فوري في الفضاء الإلكتروني، ولكن الدخول إلى أحد مراكز البيانات هذه عملية شاقة. النواة التي توجد فيها الآلاف من أجهزة الكمبيوتر القوية محمية بطبقات من الأمان. يجب أن يمر العامل من خلال ماسح ضوئي لشبكية العين يحدد هوية الشخص (يمكنه حتى معرفة أن الشخص على قيد الحياة، وليس شخصًا يحاول استخدام مقلة عين شخص آخر)، ثم من خلال "مانتراب"، وهي غرفة يجب أن يغلق فيها باب الدخول قبل فتح باب الخروج، ثم من خلال فرقة من الحراس المسلحين، وعلى طول الطريق يجب تقديم تسع كلمات مرور مختلفة.

تتناقض حقيقة أن الفضاء الإلكتروني هو مكان فعلي تناقضًا صارخًا مع الوعي. لا تذهب إلى وجهة "هناك" لتذكر لحن "غرباء في الليل" لفرانك سيناترا، والذي يأتي كاملاً بصوته وصورة لوجهه. تخزن ما وراء الواقع التجربة بأكملها، ونعيد إنشائها كلما أردنا ذلك. يقول علم الأعصاب إننا نسترجعها من الدماغ، لكن ظاهرة العبقرية المفاجئة تلقي بظلالها على هذا التفسير، حيث يمكن للناس استرجاع المعرفة التي لم تكن لديهم في المقام الأول.

للذهاب إلى أبعد من ذلك، كونك إنسانًا هو إبداع، لذلك نستخدم الوعي لاختراع واكتشاف أشياء جديدة. هذا ليس مثل إعادة إنشاء الموسيقى

اليونانية القديمة. لكن معرفة سبب إبداع بعض الناس يثبت أنه صعب للغاية. مثل السحابة، لدى ما وراء الواقع تدابير أمنية مطبقة. بالنسبة إلى ليوناردو دا فينشي أو لودفيج فان بيتهوفن، تنفتح ثروات الخلق بسهولة وبكثرة. يستهلك الفعل الإبداعي هؤلاء الفنانين. على الطرف الآخر، بعض الناس معزولون تمامًا عن الإبداع الفني. يبدو أن العباقرة المبدعين يخترقون ما وراء الواقع. إنها تتعلق بإمكانياتها اللامحدودة بما يتجاوز بكثير ما نسمح لأنفسنا بالقيام به بشكل طبيعي.

بُذلت جهود لجعل الإبداع مهارة، والتي تبدو واعدة في البداية. إنه يحفز شركة بعيدة النظر مثل جوجل أو أبل لتحديد وتسخير العقول الأكثر إبداعًا. لنعد إلى كتاب سرقة النار المذكور أعلاه. في ذلك، يدخل ستيفن كوتلر وجيمي ويل في صنع "أفخاخ المواهب" عبر وادي السيليكون. بدأت هذه المؤسسات، إلى جانب الثورة في وسائل التواصل الاجتماعي عبر فيسبوك وتويتر، من خلال الابتكار، ومن الطبيعي أن يرغب وادي السيليكون، مع وجود مليارات الدولارات تحت تصرفه، في تحفيز المزيد من الأفكار الإبداعية - في بيئة عالية التقنية، والبقاء على قيد الحياة يعتمد عليها.

ترغب هذه الشركات في تحقيق الدخل من المنطقة، لكن لحظات "آها" هي مجرد ومضات مؤقتة من البصيرة. يشكل الحفاظ على البصيرة وجعل الابتكار طريقة حياة التحدي. تصف سرقة النار كيف خلقت جوجل بيئة عمل حيث يتم تصميم عنصر مهم واحد من عناصر الإبداع - التدفق - بطرق بارعة.

الفكرة الأساسية بسيطة: إذا كنت تريد أن يتدفق العقل، اجعل مكان العمل يتدفق. تأخذ جوجل هذه الفكرة على محمل الجد وتقوم بتعديل مكان عملها باستمرار بحيث تشعر بالاستمرارية مع الحياة خارج العمل. هناك دراجات للانتقال من جزء من الحرم الجامعي إلى آخر، وواي فاي في حافلات الشركة، وطعام عضوي عالي الجودة، وهيكل فضفاض يسمح للأفكار بالتحرك بحرية، بدلاً من التسلسل الهرمي التقليدي الجامد الذي يمنع الإدارة من العمال.

لكن هذه الميزات حققت نجاحًا محدودًا، لأن التدفق في حد ذاته لا يحدد الإبداع. يركز كوتلر وويل على "الحالات المتغيرة"، كما يسمونها، حيث تتلاشى عادات العقل الطبيعية تمامًا. سواء كان ذلك بسبب عقار الهلوسة أو خزان الغمر الكلي، عن طريق التأمل أو الطقوس المقدسة، يمكن للمرء أن يجرب النشوة، وهي كلمة مشتقة من الجذور اللاتينية التي تعني "في الخارج" و "الوقوف". حالة النشوة تضع الشخص خارج وما وراء الإحساس الطبيعي بالذات في العقل. في النشوة نشعر بالحرية، بلا حدود،

سعيد ومبدع. تدور سرقة النار بشكل أساسي حول كيفية سعي وادي السيليكون إلى تحقيق الدخل من النشوة.

تشجع جوجل التأمل لجميع العاملين فيها، على سبيل المثال، مما يتيح الوصول إلى حالة من الوعي أكثر هدوءًا واتساعًا. ولكن على الرغم من معرفة المنطقة والتدفق والنشوة والتأمل وشهادة الوعي، اتضح أن الإبداع بعيد المنال. في عام 2013، أثناء البحث عن وسائل لحل المشاكل "الخبيثة"، اجتمعت مجموعة متنوعة من العقول النيرة في مشروع "اختراق الإبداع"، وهو "أكبر تحليل تجميعي للإبداع تم إجراؤه على الإطلاق". كانت الفكرة التوجيهية هي أنه إذا كان من الممكن فهم الإبداع، فسيكون كل شيء ممكنًا.

ولتحقيق هذه الغاية، تم تحليل أكثر من ثلاثين ألف ورقة بحثية حول الإبداع وتم إجراء مقابلات مع مئات الخبراء، "من راقصي بريك دانس وفناني السيرك إلى الشعراء ونجوم الروك". بحلول عام 2016، تم التوصل إلى استنتاجين.

أولاً، الإبداع ضروري لحل المشكلات المعقدة - وهي الأنواع التي نواجهها غالبًا في عالم سريع الخطى. ثانيًا، لدينا القليل جدًا من النجاح في تدريب الناس ليكونوا أكثر إبداعًا. وهناك تفسير بسيط جدًا لهذا الفشل: نحن نحاول تدريب مهارة، لكن ما يجب أن نتدرب عليه هو حالة ذهنية.

اتضح أنه من المستحيل اختراق ما وراء الواقع. القرصنة هي اقتحام، المكافئ السيبراني لاقتحام الأماكن الخاصة. لا يقتحم المبدعون الأماكن الخاصة. ما يفعلونه أقرب بكثير إلى التطور؛ شيء جديد يخرج إلى النور ويتخذ شكلاً ماديًا كلوحة أو قطعة موسيقية. إن التطور هو أمر إبداعي، فالرقبة الطويلة للزرافة، وقدرة الحرباء على تغيير اللون، وامتلاكنا لجائزتنا جسديًا، الإبهام والسبابة المتعارضتين، هي نتيجة لإبداع الطبيعة. من خلال العمل من مجال الاحتمالات اللانهائية، يمضي التطور خطوة واحدة في كل مرة لخلق مخلوق كامل، بنفس الطريقة التي نعيد بها أنا وأنت إنشاء التجربة الكاملة لسماع سيناترا يغني "غرباء في الليل".

يرتبط كل شكل من أشكال الحياة بما وراء الواقع من خلال التطور، والاستفادة من إمكاناتها الإبداعية بطريقة منظمة وتدريجية. أغرب المخلوقات، عندما ينظرون إلينا، ليست مجموعة من قطع الغيار المرصوفة بالحصى بشكل عشوائي. إنها تعبيرات عن تكيف دقيق يجد لنفسه مكانة مثالية بصرف النظر عن الآلاف من أشكال الحياة الأخرى التي تعيش في نفس البيئة.

كل صباح عندما يستيقظ، يكون آكل النمل العملاق*Myrmecophaga tridactyla*)) في أمريكا الوسطى والجنوبية جائعًا و يريد النمل. يتكيف بشكل رائع مع التطور المادي للبحث عن فريسته الحشرية المدفونة في أعماق الأرض. تم تجهيز الكفوف الأمامية لآكل النمل العملاق بمخالب طولها أربع بوصات تشبه المخالب لتمزيق مستعمرة النمل أو النمل الأبيض. يحتوي على لسان لزج بطول قدمين يستخدمه للانزلاق حول النمل والإيقاع به، ثم يتم وضعه مرة أخرى في فمه.

يتعجب المرء من مدى دقة هذه التعديلات. حتى فكي آكل النمل العملاق تم اختزالهما إلى حجم مصغر، لأن أي شيء أكبر سيكون عديم الفائدة للحفر في الممرات الضيقة للنمل ومستعمرات النمل الأبيض. ولكن، في الوقت نفسه، لن يختار أي إنسان أبدًا أن يكون محاصرًا في مثل هذا الطريق المسدود التطوري. للبقاء على قيد الحياة، يجب أن يستهلك آكل النمل العملاق ما يصل إلى ثلاثين ألف نملة في اليوم، ولأن نظامه الغذائي يوفر القليل من التغذية، فإن الحيوان ليس لديه ما يكفي من الطاقة للقيام بأكثر من النوم لمدة ست عشرة ساعة في اليوم.

الباندا العملاقة المحبوبة هي أيضا في طريق مسدود. على الرغم من أنه دب حقيقي، وواحد من أوائل الدببة التي تطورت، إلا أن الباندا تقدم بشكل سيء من خلال وجود الجهاز الهضمي الخاطئ، والذي، على عكس الجهاز الهضمي للدببة الأخرى، يمكنه هضم أوراق الخيزران فقط. لماذا فقد الباندا العملاق، أو لم يكسب أبدًا، قدرة الدب النموذجية على تناول أي شيء تقريبًا؟ "لماذا" لا تحسب في التطور. يحدث التكيف، وإما أنه يساهم في بقاء الأنواع أو لا.

لقد استعصىالإنسان العاقل على كل طريق مسدود، بما في ذلك تلك التي واجهتها الرئيسيات الأخرى. أقرب علاقاتنا بين الكائنات الحية هي الشمبانزي والغوريلا، لكننا لم ننحدر منهما أو أي قرد آخر، على عكس الرأي العام. عاش آخر سلف مشترك بين البشر والشمبانزي منذ حوالي ثلاثة عشر مليون سنة، وفقًا لأفضل التقديرات الحالية، مما أدى إلى انقسام وراثي. تطور أحد فروع الانقسام إلى الشمبانزي والغوريلا وإنسان الغاب وعلاقاتهم، بينما أدى الفرع الآخر إلى أسلافنا البشرانيين.

الشمبانزي هو نوع حديث، وكذلك نحن. (ومن المثير للاهتمام أن التطور الجيني للشمبانزي كان أكثر تعقيدًا بمرتين أو ثلاث مرات من تطورنا، نتيجة لعاملين: أولاً، تنقل الشمبانزي ضعف عدد الطفرات العشوائية من الوالد إلى النسل كما يفعل الوالدان البشريان - في المتوسط يرث الطفل البشري حوالي سبعين طفرة جديدة من والديه. ثانيًا، هناك

شيء في علم الوراثة يشار إليه باسم "عنق الزجاجة"، حيث لا تتوفر جينات جديدة كافية. تؤدي الجينات الأقل إلى عدد أقل من الطفرات، مما يتسبب في بقاء الأنواع معزولة عن السمات الجديدة. وفقًا للتحليلات الجينية، واجه الشمبانزي على مدى ملايين السنين ثلاثة من عنق الزجاجة ضغطت على تجمع جيناتهم، بينما واجه البشر عنق زجاجة واحد فقط أثناء هجرتهم من إفريقيا قبل 200,000 عام. بمجرد الخروج من عنق الزجاجة، توسع جنسنا البشري بشكل متفجر لتغطية العالم.)

يطرح تحول الواقع العظيم لغزًا عميقًا لا يمكن كشفه من خلال فحص جيناتنا. حتى مع ضعف معدل الطفرات مثل الإنسان العاقل، لم يكتسب الشمبانزي الوعي الذاتي. هذا ليس مثل الافتقار إلى الذكاء. تُظهر دراسات الرئيسيات بشكل متزايد أن الشمبانزي أقرب بكثير إلى الذكاء البشري مما كان يُعتقد سابقًا. وفقًا لعالم الرئيسيات فرانس دي وال، فإن فكرة أن البشر وحدهم يمكنهم صنع الأدوات هو الآن "موقف غير مستدام. ثم حصلنا أيضًا على ادعاءات أن القردة - التي لا تمتلك نظرية العقل، والتي ضعفت الآن بشكل خطير. تدعي الثقافة، فكرة أن البشر فقط هم العظماء في التعاون، وما إلى ذلك - لا أحد منهم يصمد حقًا".

نظرية العقل هي مصطلح من الفلسفة وعلم النفس حول معرفة الحالة العقلية لشخص آخر دون إخباره. التعريف المختصر هو "قراءة الأفكار". يقسم العديد من محبي الكلاب أن حيوانهم الأليف تعرف متى يكون المالك سعيدًا أو حزينًا أو غاضبًا. لكن إثبات أن أي حيوان يفهم أن لديه عقلًا لا يزال مثيرًا للجدل. من الرائع أن نعتبر أن سلفنا المشترك قبل ثلاثة عشر مليون عام كان لديه إمكانات خفية للسمات التي ازدهرت في الشمبانزي على طول فرع واحد من الانقسام وفي البشر من ناحية أخرى.

لكن الشمبانزي لم يجرب التحول الكبير في الواقع الذي أعطى الإنسان العاقل الوعي الذاتي. هناك حدود لما يمكن أن يتعلمه الشمبانزي ويفهمه. على سبيل المثال، إذا وضعت الفول السوداني تحت كوب أصفر ولم تضع الفول السوداني تحت كوب أحمر، فسوف يتعلم الشمبانزي الفرق بسرعة ويختار الكوب الأصفر دائمًا. ولكن إذا قدمت شمبانزيًا بوزنين وأعطيته مكافأة إذا التقط الوزن الأقل، فلن يقوم بربط العلاقة وسيستمر في التقاط الوزنين عشوائيًا. وبالمثل، إذا علم أحد الشمبانزي نفسه كيفية فتح صندوق معقد للحصول على بعض الطعام، فلن يتمكن شمبانزي آخر من تعلم كيفية حل المشكلة ببساطة من خلال مشاهدة الشمبانزي الأول.

هذه الاختلافات بيننا وبين أقرب أقربائنا لا تذهب إلا إلى حد بعيد. الشمبانزي والغوريلا لديها مجموعة واسعة من الاحتمالات المتاحة لهم أكثر من آكل النمل العملاق. لكنهم ليسوا قريبين منا على مدى بعيد للوصول إلى إمكانيات لا حصر لها. يتجاوز تحول الواقع العظيم علم الوراثة، وبغض النظر عن مدى رؤيتنا لأنفسنا عند مراقبة الرئيسيات الأخرى، فإنهم لا يرون أنفسهم فينا، لأنهم ببساطة لا يستطيعون ذلك. تؤدي بعض الطرق المسدودة التطورية إلى حياة معقدة مثل تلك التي تقودها الرئيسيات، لكنها مع ذلك طرق مسدودة.

معجزة كوننا بشرًا هي أننا تطورنا في أبعاد متعددة. انفجر كل شيء عنا - السلوك والتفكير المجرد والفضول والشخصيات الفردية والشبكات الاجتماعية - بما يتجاوز أي سوابق، كما لو أن الحياة على الأرض هرعت إلى مستويات غير معروفة من الطموح. سيصاب سيد الشطرنج ثلاثي الأبعاد بالذهول عندما يضع عينيه على لوحة لعبتنا، التي تحتوي على العديد من المستويات وتضيف مستويات جديدة طوال الوقت. لكن هذا المعلم لن يكون قادرًا على رؤية إعدادنا، لأنه موجود ويتطور في الوعي. هذه نقطة مهمة نحتاج إلى الخوض فيها بشكل أعمق.

الوعي بأبعاد متعددة

يمكن أن تبقى اللانهاية في بعد واحد، أو يمكن أن توجد في عدة أبعاد في وقت واحد. قد تفكر في رقم مثل ثلثين يغزل سلسلة واحدة من الأرقام -0.6666666- إلى ما لا نهاية، مثل دودة القز الرياضية التي تغزل خيطًا لا نهاية له. هذا مثال على احتلال اللانهاية لبعد واحد. لكن التدفق، مثل الإبداع، هو حالة من الوعي تغطي أبعادًا متعددة. يكون الشخص "في التدفق" عندما يبدو أن كل شيء يسير على ما يرام، وتذوب العقبات، وتأتي الإجابات دون عناء. يحتل كل جانب بعده الخاص، ومع ذلك يتم تنسيقه بطريقة أو بأخرى عندما يتم تجربة التدفق. هناك شعور بالهدوء وأيضًا تجربة السعادة، وأحيانًا إلى حد النشوة. إذا كان التدفق قويًا بما فيه الكفاية، فقد يكون مستهلكًا بالكامل، مما يعطي الانطباع بأن الأفكار الإبداعية تأتي من تلقاء نفسها، وتستخدمنا كوسيلة، بالطريقة التي يستخدم بها الكاتب المسرحي الممثلين للتعبير عن كلماته.

يبدو التدفق مرغوبًا فيه ولكنه غامض للغاية، لأنه يأتي ويذهب، وبعض الناس لا يجربونه أبدًا. يتم حل اللغز عندما تدرك أن التدفق هو الوصول دون عائق إلى ما وراء الواقع. في ذلك نحن نجرب الكمال. البرك لا تتدفق، لكن المحيط يتدفق. لا يمكن إلا للكمال أن ينسق حالة من الوعي تشمل أبعادًا متعددة. مما لا شك فيه أن أسلافنا البشرانيين أصبحوا متعددي الأبعاد منذ فترة طويلة. كانت هناك صحوة جماعية تركت آثارها في أول لوحات الكهوف المعروفة. لم يكن ذلك ممكنًا إلا من خلال التحول الزلزالي في الوعي. كان التاريخ المقبول من قبل العلماء للوحات الأولى للحيوانات على جدران الكهوف يتحرك إلى الوراء أكثر فأكثر. كانت أوروبا تحتفظ بالسجل منذ فترة طويلة، أولاً في مجمع من الكهوف في لاسكو بفرنسا (قبل حوالي 17,000 عام)، ثم في كهوف منفصلة في فرنسا ورومانيا (قبل 30،000-32،000 عام)، مما يمثل قفزة هائلة في الزمن. الآن يتم الاحتفاظ بالسجل الحالي بواسطة نظام كهف في إندونيسيا في شبه جزيرة سولاويزي الجنوبية، لا يزال يستخدمه السكان الأصليون. يرجع تاريخ تحليل الكربون المشع إلى اللوحات الإندونيسية منذ ما بين 35,000 و 42,000 عام.

إن التحديق في صور هذه القطع الأثرية التي تعود إلى عصور ما قبل التاريخ (التي يمكن العثور عليها بسهولة عبر الإنترنت) هو شكل من أشكال السفر عبر الزمن، ليس جسديًا بل عقليًا. في أقدم موقع فرنسي، كهف شوفيه، الذي يقع على جرف من الحجر الجيري فوق مجرى نهر قديم، أصبح الآن جافًا، واللوحات ليست أقل من فن. اكتشف كهف شوفيه في عام 1994 وسرعان ما سمي موقعًا للتراث العالمي من قبل اليونسكو، ويضم شخصيات حيوانية كبيرة جدًا ومحفوظة جيدًا بالمئات، تصور ثلاثة عشر نوعًا. في لوحات العصر الجليدي الأخرى، كانت الموضوعات الرئيسية هي الحيوانات العاشبة، مثل الخيول والماشية، لكن فنانين شوفيه أضافوا الحيوانات المفترسة، مثل أسد الكهف والنمر والدب والضبع.

كانت الظروف وراء الفن شاقة. جدران الكهف عميقة في الداخل، بعيدة عن الضوء الخارجي، مما يعني أن الرسامين عملوا في الظلام بضوء المشاعل الوامضة. بينما كان الضوء يتمايل ذهابًا وإيابًا، كان الرسامون لا يزالون يمتلكون يدًا أكيدة لدرجة أن المنحنيات الرئيسية لكل حيوان محدد - القرون والظهر والرأس والساقين - كانت تتم بحركة واحدة، بالطريقة التي يقوم بها رسام بارع اليوم. تم تنظيف الجدران وتمهيدها على ما يبدو لإعطاء منطقة شاحبة مناسبة، قماش عاري، قبل بدء اللوحة الفعلية. تم تصوير اثنين من وحيد القرن الصوفي وهما ينطحان رأسيهما، مما يعكس رغبة الفنان الأصلي في تصوير المشاهد، وتظهر العديد من الحيوانات وهي تتحرك، وليس مثل رسومات الأطفال على شكل عصا.

كما يمكنك أن تتخيل، فإن الرغبة في رسم صورة ليست بسيطة ولم تكن كذلك أبدًا. هل هذه اللوحات صوفية أم طقوسية أم سحرية؟ لا يمكن تحديد الحالة العقلية للفنانين بشكل قاطع. هناك جمال في كيفية رسم الحيوانات، أم أننا ببساطة نفرض "الجمال" من مفاهيمنا المألوفة؟ مهما كان ما يدور في ذهن رسامي الكهوف، فقد انتشر بسرعة، إذا جاز التعبير. تتكرر نفس الصور من قبل الثقافات على بعد آلاف الأميال.

لغز أصغر داخل اللغز الأكبر هو لماذا لم يصور رسامو الكهوف أنفسهم. في شوفيه قبل ثلاثين ألف سنة، لم يصور الرسامون شخصيات بشرية كاملة وشخصية جزئية واحدة فقط (النصف السفلي من جسم الأنثى، مع أعضاء جنسية بارزة)، ولكن هناك العديد من الخطوط العريضة لأيد بشرية مطبوعة على الحائط. تم ذلك عن طريق نفخ صبغة المغرة الحمراء حول يد شخص ما أثناء ضغطها على الحجر. تظهر مخططات الأيدي أيضًا في الكهوف الإندونيسية قبل آلاف السنين، ثم في الأرجنتين بين تسعة آلاف وثلاثة عشر ألف سنة، وفي النقوش الصخرية للأنسازي، أو القديمة، في جنوب غرب الولايات المتحدة. هذه البصمات المتناثرة لا تؤدي إلى استنتاج محدد. ربما يمثلون الولاءات القبلية، أو ببساطة الرسالة أنا كنت هنا.

يشهد انفجار الفن المتطور، على نطاق عالمي، على إمكانية خفية تظهر إلى الحياة على أنها صحوة في الوعي، نابضة بالحياة وكاملة. يجب اعتبار الفن تطوريًا في الإنسان العاقل، لأنه استمر كسمة مهيمنة على جنسنا البشري في كل مجتمع دون أن يموت. ومع ذلك، يبدو من غير المرجح أن الفن قدم بطريقة أو بأخرى قيمة للبقاء على قيد الحياة. تشهد لوحة الكهوف على اهتمام البشر في عصور ما قبل التاريخ بشيء يتجاوز الاحتياجات المادية، وقد ظهر هذا الشيء مباشرة من وعيهم.

بالنسبة لي، لوحات كهف شوفيه تسحب بوضوح على العقل كله. لم يصعد بيكاسو في عصور ما قبل التاريخ إلى القماش الفارغ لجدار من الحجر الجيري ويطلق العنان لعبقريته. تطور الإنسان العاقل بشكل أكثر شمولية. على أقل تقدير، تتضمن الرغبة في إنشاء الفن السمات التالية التي يمكننا جميعًا التعرف عليها، حتى لو لم نكن فنانين:

ذكاء الفضول

الغرض الدافع للاجتهاد
التنسيق بين العين واليد تعلم مجموعة
من المهارات

يجب أن توجد هذه السمات العقلية من أجل بناء تاج محل، أو اختراع محرك الاحتراق الداخلي، أو طلاء وحيد القرن الصوفي على جدار الكهف. ويجب أن تتحد مجموعة السمات بأكملها في نية واحدة. قد يكون من المستحيل معرفة كيفية حدوث ذلك علميًا. لا توجد طريقة لجمع الأدلة عندما يكون ما تبحث عنه غير مرئي. ومع ذلك، فإن القدرة على استخدام العقل كله تقنعني بأن أسلافنا البعيدين احتوى على بذور ما وراء الواقع. القدرة على الوصول إلى العقل كله يدمر أسطورة أن أسلافنا كانوا بدائيين. كانت إمكاناتهم لا حصر لها بالفعل.

....

دعابة الدماغ

بمجرد أن وجد الإنسان العاقل طريقًا إلى العقل كله، أصبحت التجربة جزءًا لا يتجزأ من التطور البشري. إذا فحصنا أنفسنا عن كثب، فمن الواضح أننا مخلوقات كاملة العقل. لنختبر هذا الاقتراح بعمل روتيني بسيط مثل القيادة إلى متجر البقالة لشراء كعكة عيد ميلاد لطفل. وراء بساطة المهمة مجموعة معقدة من الأنشطة العقلية التي نعتبرها أمراً مفروغاً منه. تشمل المكونات في المزيج ما يلي:

معرفة مفهوم "كعكة عيد الميلاد" ومطابقة الكلمات مع كائن مادي.
الرغبة في القيام بشيء لطيف لطفلك. وضع الكعكة على
قائمة مهامك.

معرفة كيفية القيادة.

تذكر الطريق إلى محل البقالة.

إعطاء الأولوية لهذه المهمة على المطالب الأخرى في وقتك.

اختيار كعكة واحدة من بين العديد من الكعك، باستخدام الحكم على الكعكة التي سيحبها طفلك بشكل أفضل.

تغطي هذه الأشياء العاطفة والنية والتعرف البصري والذاكرة والتنسيق الحركي والمهارات المخزنة - لمهمة واحدة صغيرة! يمكن لعلم الأعصاب تحديد وعزل مكان تمثيل بعض هذه الأنشطة العقلية في الدماغ، ولكن لا يمكن تفسير كيفية تشابكها في نتيجة موحدة - التسوق للحصول على كعكة عيد ميلاد. إن عملية الحصول على مليارات خلايا الدماغ لإطلاقها بشكل متزامن تجعل قطط الرعي تبدو بسيطة. الأمر أشبه بالمشاحنة مع كل قطة في العالم.

حتى أنه لا يمكن لأي شخص أن يفسر كيف يتحرك الدماغ دون أي انتقال مرئي من A إلى B. ينتقل نمط معقد بشكل لا يصدق من نشاط الدماغ تلقائيًا إلى نمط آخر. على عكس السيارة، لا يوجد ناقل حركة أو ذراع نقل السرعات. تخيل أنك تقرأ رواية وتنسى أن هناك شواء في الفرن. مندمج في قرآءة كتاب سيد الخواتم أو جين آير، وفجأة تلاحظ رائحة الدخان اللاذعة في الهواء. على الفور، هذا الإحساس البسيط بالرائحة يجعلك تقفز إلى العمل، وتنسى الكتاب. جزيئات الكربون التي تحفز المستقبلات للكشف عن الرائحة تلقي بعقلك في نمط جديد من العمل المنسق. يتحول الاسترخاء إلى إجهاد في لحظة.

إن القول بأن دماغك لاحظ الشواء المحترق لا يفسر رد فعلك. عالج دماغك البيانات الأولية لجزيئات الدخان التي تدخل الممر الأنفي، لكن الأمر يتطلب من الشخص ملاحظة الرائحة وإعطائها أهمية. نفس الرائحة، عند تطبيقها على تفحم شريحة لحم على الشواية في الصيف، لا تثير أي إنذار، على الرغم من أن العملية الفيزيائية التي تحدث في الأنف والدماغ متطابقة. يشكل النشاط الكهروكيميائي الذي يطن حول القشرة نمطًا واحدًا لحرق المنزل وآخر للشواء. هذا كل ما يجب على عالم الأعصاب العمل معه، وهو ليس كافيًا تقريبًا.

وحتى لو تمكن علم الأعصاب من رسم خريطة لكل منطقة دقيقة من نشاط الدماغ، وصولا إلى أدق التفاصيل - كما تحاول حاليا المعاهد الوطنية للصحة

من خلال مبادرة الدماغ الممولة فيدراليا - فإن الوعي سيكون غير قابل للاكتشاف. إذا كان الدماغ عبارة عن مغالطة منطقية فيما يتعلق بنفحة من الدخان، فقد تكون مغالطة منطقية بعدة طرق أخرى أيضًا. يمكن أن يكتب شاعران محتملان سوناتة، مما يتسبب في إضاءة نشاط دماغي معين على التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، لكن لا أحد سيكون قادرًا على اختيار أي كاتب هو شكسبير وأي أحمق. لقد تم تشريح دماغ أينشتاين بعد الموت لتحديد ما إذا كان أعظم عبقري في العالم، كما كان يُطلق عليه شعبيًا، يمتلك دماغًا غير عادي؛ لم يفعل. على موقع يوتيوب، يمكنك العثور على العديد من مقاطع الفيديو لأطفال معجزة يعزفون على البيانو في سن الثالثة أو الرابعة، عندما وفقًا لنمو الدماغ الطبيعي، لا ينبغي أن يكون مثل هذا العرض المعقد للتنسيق العضلي ممكنًا. عادة ما يستغرق تحقيق المهارة في العزف على البيانو سنوات أو عقود.

بعد أن هرب من قيود التطور الجسدي، توقف الإنسان العاقل عن كونه دمية للدماغ. على الرغم من كل النتائج التي كشف عنها علم الأعصاب - وكثير منها رائعة ومهمة - خلاصة القول هي أنك تحكم عقلك، وليس العكس. الطريق إلى الإنسان المتحول هو طريق الوعي الذاتي حول هذا الشيء بالذات. يمكنك التحكم في هويتك، حتى لو كنت تعتقد أنك لا تستطيع ذلك. لقد قادنا درب القرائن بعيدًا على طول الطريق. الآن نحن مستعدون لإجراء تحول في الواقع أكثر راديكالية من الصحوة الجماعية لأسلافنا البعيدين. في تحول الواقع التالي، سنعرّف أنفسنا على أننا كائنات موهوبة بإمكانيات لا حصر لها. يصبح ما وراء الواقع موطنًا عندما يتفق الجميع على أننا ننتمي إلى هناك.

4

ما وراء الواقع يوفر الحرية المطلقة

الحرية هي عكس الشعور بالمحاصرة. لقد أنشأنا الواقع الافتراضي على نطاق واسع بحيث يمكن للناس أن يعيشوا حياتهم دون أن يشعروا بأنهم محاصرون. ولكن، في الحقيقة، الإعداد بأكمله هو فخ. كان هاملت محاصرًا في معضلة بسبب قتل الرجل الذي قتل والده. سيؤدي التردد إما إلى القتل أو الانتحار - في النهاية يؤدي به إلى كليهما - وفي مرحلة ما يتحدث هاملت إلى أصدقائه روزنكرانتز وغيلدنسترن مع جميع أعراض الاكتئاب السريري:

> لقد فقدت كل مرحي، وتخلت عن كل عادة من التمارين، وبالفعل فإن الأمر يتأثر بشدة بطبعي لدرجة أن هذا الإطار الجميل، الأرض، تبدو لي نتوءًا عقيمًا؛ هذه المظلة الرائعة، الهواء - انظر، هذه السماء الشجاعة المعلقة، هذا السقف المهيب المغطى بالنار الذهبية - لماذا، لا يبدو لي شيئًا آخر سوى تجمع أبخرة كريهة وموبوءة.

لا يوجد شخص حقيقي مثقل بالاكتئاب يتحدث بشكل جميل، بلا شك، لكن هاملت لا يزال يحمل التفاؤل الكبير حول الإمكانات البشرية التي غذت عصر النهضة. ويضيف على الفور:

> يا له عمل إبداعي هذا الإنسان! كم هو نبيل في العقل، وكم هو لانهائي في الكلية! في الشكل والحركة كم هو معبر ومثيرة للإعجاب! كم هو رائع في الحركة كالملاك وفي التفهم كاله! جمال العالم! نموذج الخلائق!

بعد أربعمائة عام، نحن نفس النوع، لكن التفاؤل أصبح صراعًا. بالنظر حولك، هل توافق على مدح شكسبير للبشر على أنهم "جمال العالم! نموذج الخلائق"؟ لقد كنت أجادل بأن الإنسان العاقل هو النوع الوحيد على الأرض متعدد الأبعاد. تبدو هذه أعظم هدية ممكنة يمكن أن يتلقاها أي شكل من أشكال الحياة. لقد أعطت عقولنا تذكرة مفتوحة لتخيل أي شيء نريده. لقد أنقذنا من الطريق المسدود التطوري الذي أصاب آكل النمل العملاق والباندا وكل مخلوق آخر محاصر بالتطور المادي. من السهل أن نصبح ثملين من احتمال إمكاناتنا التي لا حدود لها.

لذلك من الغريب ولكن صحيح أن البشر لا يقبلون هذه الهدية ذات الإمكانات غير المحدودة. نحن منقسمون بشكل صارخ - جانب واحد من الطبيعة البشرية يتوق إلى الحرية، والجانب الآخر يخشاها بشدة. بالحرية أعني أكثر بكثير من عدم الوجود في السجن أو تحت قبضة الأقوياء. الحرية هي وعي لا حدود له، وهو تعريف الإنسان المتحول. عندما يكون كل شيء ممكنًا، فإننا غالبًا ما نكون أنفسنا. عندما تكون بعض الأشياء فقط ممكنة، نكون جميعًا بشرًا للغاية.

الحرية ليس لها قواعد ثابتة. بلا جدران، وأي فكر جائز. بغض النظر عن مدى جودة حياتك، فأنت لا تعيش في حرية، للأسف. لقد ولدت في واقع محاصر بالقواعد والجدران والأفكار التي ليس من المفترض أن تفكر فيها. في هذه الصفحات كنا نتعامل مع أفكار محرمة، من النوع الذي يقوض الواقع الافتراضي ويفضح أوهامه. لماذا؟ بناء واقع جديد قائم على الحرية. الفكرة النهائية المحرمة هي "لا شيء من هذا حقيقي". إنه يمسح لائحة نظيفة من كل الأوهام. ما يجعل مثل هذه الفكرة محظورة ليس أن الشرطة

سوف تطرق بابك وتعاقبك على خرق القانون. لن يعرف أحد ذلك حتى إذا ألغيت الاشتراك في الواقع الافتراضي.

إن ما يجعل التفكير بأن "لا شيء من هذا حقيقياً" أمراً محظوراً هو أمر شخصي: الخوف مما سيأتي بعد ذلك. الحرية المطلقة مرعبة. إنه يوسع المجهول بقدر ما تستطيع العين رؤيته. هذا هو السبب الرئيسي في أن التاريخ البشري لا يتعلق بالحرية المطلقة؛ بل يتعلق باختبار الحدود التالية، ثم تجاوزها لاختبار حدود جديدة. من منظور ما وراء الواقع، لم يكن الإنسان العاقل بحاجة أبدًا إلى احترام هذا العدد الكبير من الحدود. لقد ظهر تاريخ "لا تفعل" بسبب الكثير من الخوف وراءه، ومثل هذا الإنفاذ القوي للقواعد، لدرجة أن تطورنا كان عليه أن يكافح في كل خطوة على الطريق.

السبب الجذري للعيش داخل الحدود هو الذات المنقسمة. لقد عرفنا الطبيعة البشرية في وقت واحد على أنها شيء للاحتفال وشيء للخوف. يعد تجاوز الذات المنقسمة أمرًا بالغ الأهمية، لأنه، مثل كل جزء من الواقع الافتراضي، لا تتمتع الذات المنقسمة بأي صلاحية بخلاف ما نقدمه لها. الحرب بين الخير والشر، النور والظلام، الخلق والدمار، هو بناء عقلي. لقد ولدت من ارتباكنا العميق حول من نحن. عندما يكون لدى النوع تذكرة مفتوحة من حيث تطوره المستقبلي، فإن الوجهة المطبوعة على التذكرة هي في كل مكان. لا يزالالإنسان العاقل يحمل هذه التذكرة المفتوحة في يده، لكننا نرسم مسار التاريخ من خلال الصعود والهبوط، والتقدم والنكسات، والطغاة والمحررين، والحرب والسلام. كل يوم نجبر الواقع على أن يتناسب مع نموذج الذات المنقسمة.

حدود الاختبار هي مرحلة من مراحل التطوير. يختبر كل طفل القواعد التي وضعها والداه وينمو بخريطة داخلية لما يجب فعله ولايجب أن يستمر ذلك، في معظم الأحيان، مدى الحياة. ولكن سيكون من الأفضل بكثير إذا أظهرت لنا خريطتنا الداخلية كيفية استخدام تذكرتنا إلى كل مكان. لحسن الحظ، يقترب ما وراء الواقع كلما أدركنا من نحن. لقد اقترب لعشرات الآلاف من السنين. لرؤية التطور غير المرئي للوعي يتطلب منا أن ننظر إلى جنسنا بعيون جديدة.

حكاية رجل الثلج

على الرغم من أنه ليس لدينا تاريخ محدد لذلك، إلا أن البشر لم يتمكنوا من استكشاف أبعاد متعددة حتى أدركوا أن هذا كان ممكنًا. حقق بشر ما قبل التاريخ هذا الاختراق، ومثل الأشياء الأخرى غير المرئية في ماضينا، يمكننا قراءة عقول أسلافنا البعيدين من خلال التحقيق في حفنة من القرائن المادية. ما تكشفه هذه القرائن رائع. أثناء الحرب بين الظلام والنور داخلنا، كنا نتوسع أيضًا في الحرية. القيود سحبتنا في اتجاه، والحرية في الاتجاه الآخر. سيتطلب هذا الشد والجذب بعض الشرح.

في عام 1991، صادف بعض المتنزهين مومياء طبيعية محفوظة في الجليد على ارتفاع حوالي 10,000 قدم على جانب جبال الألب على الحدود النمساوية الإيطالية. أطلق عليه علماء عالِم الإنسان اسم أوتزي (على اسم الجبال التي اكتشف فيها) و "رجل الثلج" في الصحافة الشعبية، وهذا الذكر من عام 3,500 قبل الميلاد هو لقطة مجمدة للحياة في أوروبا خلال العصر النحاسي، والمعروف أيضًا باسم العصر *chalcolithic* مشتق من الكلمة اليونانية للنحاس. بحلول هذا الوقت، كان البشر في عصور ما قبل التاريخ قد اكتشفوا كيفية صهر خام النحاس، لكنهم لم يخلطوه بعد مع القصدير لتشكيل البرونز، وهو معدن أكثر صلابة.

إذا كنت تتنزه في جبال التيرول الجنوبية وقابلت رجل الثلج قبل ساعتين من وفاته، كنت سترى ذكرًا رقيقًا يعاني من سوء التغذية تقريبًا يبلغ طوله حوالي خمسة أقدام، وبوصتين، ربما في رحلة صيد، ويجلس على صخرة ويتناول وجبة. كان يحمل خبزًا مصنوعًا من القمح والشعير؛ كانت هناك أيضًا ثمار وجذور في حقيبته، واللحوم المجففة من الشامواه والغزلان الحمراء والإيبكس. إذا ابتسم لك، لكان أوتزي قد أظهر أسنانًا مليئة بالتسوس، ربما لأن نظامه الغذائي كان غنيًا بالكربوهيدرات.

يعرض جلد أوتزي المحنط المكشوف العديد من الوشوم، واحد وستون وشمًا في المجموع، معظمها خطوط وصلبان أفقية، تعمل في المقام الأول صعودًا وهبوطًا في العمود الفقري وخلف الركبتين. وفقًا لعلماء عالِم الإنسان الذين درسوا رفاته، فقد كان مريضًا ثلاث مرات في الأشهر الستة السابقة قبل وفاته. بالنسبة لشاب يبلغ من العمر خمسة وأربعين عامًا، كان أوتزي في حالة سيئة وفقًا للمعايير الحديثة، حيث كان يعاني بالفعل من تآكل في الركبتين والكاحلين، وهشاشة العظام في العمود الفقري. (قد يكون الوشم، المصنوع من مسحوق السخام الأسود، شكلاً من أشكال العلاج الطبي القديم. هناك تقليد قديم في كل ثقافة من الوشم لتخفيف الألم، ويتم تجميع وشم رجل الثلج حول المفاصل وأسفل الظهر، حيث

كان سيعاني بالتأكيد من الألم المزمن.) على عكس الآخرين الذين استقروا في المجتمعات الزراعية، أخذ هذا الرجل يمشي لمسافات طويلة طوال حياته، مما يضيف إلى التكهنات بأنه ربما كان راعيًا أو صيادًا.

لم تتم دراسة أي أوروبي مبكر آخر بدقة مثل رجل الثلج، وصولاً إلى محتويات معدته، والمعادن الموجودة في شعره (التي تظهر آثار النحاس والزرنيخ)، والتكوين الدقيق لحمضه النووي. تكشف جيناته أن لديه عيون بنية وشعر داكن، إلى جانب استعداد للإصابة بأمراض القلب. لكن ذهني يتجه إلى الرحلة الداخلية غير المرئية التي قام بها الإنسان العاقل في العصر النحاسي، والتي ألمح إليها بقوة في النتائج المادية.

كانت هناك العديد من الاستيقاظات في الوعي لجعل أوتزي ممكنًا. علينا أن نتخيل كيف كانت هذه الاستيقاظات. الزراعة، والخياطة، ودباغة الجلود، واكتشاف إمكانية تسخين الصخور حتى تتسرب منها المعادن النقية - كل هذه قفزات هائلة في الوعي. تم تجهيز دماغ رجل الثلج لأداء مهام متطورة للغاية.

إن الاحتفاظ بالأفكار بالترتيب المتتالي، كل منها يؤدي إلى استنتاجه الخاص، ليس سمة حديثة. جعل العقل المنظم للغاية من الممكن لرجل الثلج التنقل في وجود معقد بشكل مدهش. يمكننا استنتاج ذلك، على سبيل المثال، من زيّه المتقن: الأحذية، والقبعة، والحزام، واللباس الداخلي، والمئزر، وكلها مصنوعة من جلود مختلفة. كان رداءه من العشب المنسوج، مما يشير إلى الطريق إلى النسيج المعقد الذي ينتظرنا مع تطور الثقافات.

يبدو رجل الثلج بعيدًا جدًا عنا ومع ذلك فهو قريب جدًا في نفس الوقت. ومع ذلك، بصفتنا أعضاء في الإنسان العاقل، فإننا نسكن نفس نوع الوعي مثل أوتزي. بعض أقوى الأدلة على قرابتنا على مر القرون مأساوية. في يوم وفاته، كان رجل الثلج مسلحًا بشدة بفأس، مصنوع من النحاس الخالص بنسبة 99 في المائة، وسكين الصوان، وكلاهما مصنوع بمقابض خشبية. علّق على كتفه قوس طويل وكنانة مليئة بأربعة عشر سهمًا. من الواضح أنه التقى بخصوم مسلحين بالمثل، لأن رأس السهم قد اخترق عباءته في الكتف واستقر. تم قطع عمود السهم، ربما في محاولة فاشلة لإزالة رأس السهم. كان هناك حمض نووي على الجثة من ثلاثة أفراد آخرين: أصدقائه، أعدائه، ربما شخص قتله قبل أن يقتل هو نفسه؟

تم العثور على أوتزي ووجهه لأسفل، مما يشير إلى أن شخصًا آخر وضعه على هذا النحو أثناء محاولته سحب السهم من ظهره. لكن أوتزي نزف بسرعة حتى الموت وكان مغطى بالجليد من عاصفة ثلجية بعد ذلك مباشرة تقريبًا. ليس من الصعب تخيل وجود صلة منه بالحالات العاطفية المألوفة في الحياة الحديثة: الحرب القبلية والولاء، والهجمات الغاضبة والدفاع، والرغبة في إنقاذ رفيق ساقط. أصبحت الحرب بين النور والظلام مستوطنة بالفعل في المجتمع البشري.

المصدر المفقود

لم يكن رجل الثلج أول شخص يموت بسبب العنف. تعرض الهياكل العظمية للإناث منذ أربعة عشر ألف عام في المكسيك كسورًا في العظام وجروحًا أخرى، مما يشير إلى أنهن عانين من إصابات جسدية تتفق مع سوء المعاملة، بدلاً من الحوادث. في مكان ما بين ما وراء الواقع والواقع البشري، تحدث أشياء سيئة. لآلاف السنين، نُسب اللوم إلى الخطيئة أو الفشل البشري بشكل عام. أنا أنسب ذلك إلى الذات المنقسمة، حيث تم منح السلام والعنف مقصورات منفصلة. في الخارج، أصبحوا مؤسسات لجيوش الحرب، وصانعي الأسلحة، وصانعي الأسلحة، ومؤسسات محاكم قانون السلام، وقوانين العدالة، والأديان التي تصور إله الرحمة.

تعلمت المجتمعات التعايش مع التناقض. رأت روما نفسها نذيرًا عظيمًا للسلام في العالم، ومع ذلك، في غزو أراضي إسبانيا وبريطانيا وألمانيا الحديثة، قاد يوليوس قيصر حملات وحشية لا توصف. في إحدى القرى أمر بقطع يد كل ذكر بالغ؛ كل ما قيل، أن غزوه للغال أودى بحياة ما يصل إلى مليوني شخص. احتفل الرومان بقيصر (عرضوا عليه لقب الإمبراطور قبل اغتياله في مجلس الشيوخ)، لكن مقولة شائعة تكشف حقيقة أعمق:*Homo homini lupus* ، "الإنسان للإنسان ذئب". يبدو أننا لم نتطور بعد هذه الحكمة الوحشية، لأن الولايات المتحدة هي حارس سلام عالمي وأكبر تاجر أسلحة في العالم.

ومع ذلك، فإن الوقوع في شرك الذات المنقسمة ليس القصة بأكملها. إذا فحصنا رجل الثلج بعيون جديدة، من منظور الوعي، فإننا ندرك أن شيئًا هائلاً كان يحدث في تاريخ البشرية.

يشير علماء عالِم الإنسان إلى "الانفجار المعرفي" أو "انفجار الذكاء" الذي دفع بشر العصر الحجري إلى الأمام. لا يمكن للمرء أن ينكر الأدلة التي يقدمها تعقيد أدوات رجل الثلج وأسلحته ونظامه الغذائي وملابسه. استغرق الأمر تفكيرًا جديدًا وبارعًا للبشر الأوائل للوصول إلى مثل هذا النشاط العقلي المتطور.

لشرح الانفجار المعرفي، تشير الحجج المختلفة إلى الدماغ الأعلى وعلم الوراثة، أو المعالم مثل اكتشاف النار، التي جعلت البشر الأوائل أقرب إلى بعضهم البعض، مما جعل التفكير الجماعي ممكنًا. كالعادة، يعتمد العلماء على الأدلة المادية. ومع ذلك، أعتقد أن القصة الحقيقية تكمن في توسيع الوعي، الذي حدث قبل ظهور الأدلة المادية. ضع في اعتبارك نوع الوعي الذي استغرقه صنع القوس والسهم الأول. مع عدم إعطاء أي شيء سوى غابة وشفرة حجرية حادة واحدة، هل يمكنك اختراع القوس والسهم؟

تُظهر سلسلة مذهلة من مقاطع الفيديو على يوتيوب، بعنوان "التكنولوجيا البدائية"، كيف يمكن القيام بذلك. يقطع رجل حافي القدمين يرتدي سروالاً قصيراً شجرة صغيرة بضربها بصخرة مكتنزة، شحذت على جانب واحد إلى شفرة. يقسم الخشب باستخدام نفس الشفرة حتى يكون لديه قطعة بطول ثلاثة أقدام يستدقها في كل طرف حتى تصبح رشيقة - هذا هو القوس، الذي يتم تثبيته في كلا الطرفين لإمساك الخيط. يأتي الخيط من لحاء أخضر مقشر من شتلة. مع السماح بلحاء الشتلات بالجفاف ولفه مرتين، يتم ربط الخيط بالقوس. بالنسبة للسهام، يستخدم الرجل شتلة رقيقة، ومن خلال تقشير اللحاء وكشط الخشب، يصمم رمحًا طويلًا ورفيعًا.

في هذه المرحلة، يحتاج حرفينا البدائي إلى الريش لجعل السهم يطير بشكل مستقيم؛ هذه هي القطع الأثرية الوحيدة التي لا تتعلق بشفرة حجرية واحدة. باستخدام الريش الخلفي للدجاجة، يضيقها الحرفي، ثم ينعم الحواف بطرف عصا ساخنة حمراء ساخنة في النار. بعد تجميع القوس والسهم (جنبًا إلى جنب مع كنانة مصنوعة من اللحاء لحمل الأسهم)، أثبت الحرفي جدوى سلاحه من خلال إطلاق سهم على شجرة بطول ست بوصات على بعد عشر ياردات بدقة قاتلة.

من الصعب وصف مدى دهشة هذه العملية عند مشاهدتها لأول مرة، ولكن عند التفكير، فإن الحرفي الحديث الذي يكرر جهود الصياد منذ أكثر من أربعين ألف عام يغش. إنه يعرف بالفعل كيف يبدو القوس والسهم وما الغرض منهما. عمل أول صانع للقوس والسهم ببراعة خالصة وشعور بالاكتشاف. ما الذي استغرقه

اختراع أول قوس وسهم؟ استغرق الأمر وعيًا موسعًا، وعلى وجه الخصوص، استغرق الأمر بعض ميزات الوعي التي يمتلكها الإنسان العاقلفقط، على النحو التالي: كان على صانع القوس والسهم أن يتصور ما يريد القيام به ثم معرفة كيفية القيام بذلك. لا شك أنه جرب واختبر خيارات مختلفة، تمامًا كما اختبر توماس إديسون مواد مختلفة لخيوط المصباح الكهربائي قبل أن وجد التنغستن. علاوة على ذلك، عندما بدأ في صنع سلاحه، كان على صانع القوس والسهم تركيز انتباهه والتركيز على ما كان يفعله. إذا كان مشتتًا، كان عليه أن يتذكر مهمته ويعود إليها.

كل من هذه القدرات العقلية - الانتباه والنية والتركيز والفضول والاجتهاد - ليست أفكارًا. فهي أساس الأفكار، مثل الطوب غير المرئي والملاط. بدونها، لا يمكن تصنيع أي شيء (الاسم البديل لجنسنا البشري هو هومو فابر، الإنسان الصانع). إن معرفة ما كان الوعي قادرًا على فعله يكمن في قلب التطور البشري. الأبعاد المتعددة التي نشأنا عليها هي أبعاد في الوعي، والتي تختلف عن الأبعاد المادية في الفضاء.

هذا هو المكان المناسب لتحديد الفرق بين الوعي والعقل. ليس من الضروري أن تكون مجردة. العقل هو نشاط الفكر. الوعي هو مجال الوعي الخالص. في تشبيه من الهند القديمة، الوعي هو المحيط، والعقل هو الأمواج التي تلعب عبر سطح المحيط. بمجرد أن تدرك الفرق، تظهر نظرة ثاقبة جذرية. جاء العقل فقط لأن الوعي بدأ يتحرك داخل نفسه. بدأ مجال الوعي الخالص في الاهتزاز، ومن تلك الاهتزازات، اكتسب الوعي الإنجازات العقلية المألوفة التي استغرقها صنع القوس والسهم (وكل شيء آخر في مجال التكنولوجيا على مدى الأربعين ألف سنة القادمة).

في نهاية المطاف، ضاع البشر في التعقيد، في حيرة من أمرهم ومع ذلك فتنوا بكل ما يمكن للعقل القيام به. وهذا يشمل الجانب المظلم، لأننا ورثنا قدرة العقل على جعلنا عنيفين وخائفين ومكتئبين وحزينين ومتضاربين - كل سمات الذات المنقسمة. كان العيش مع الذات المنقسمة مصدرًا للحزن العميق وأحيانًا رغبة عميقة في البدء من جديد. هناك سبب في أن كل ثقافة لديها أسطورة حول العصر الذهبي أو جنة عدن المفقودة. نشعر بخيبة أمل من الطريقة التي تحولنا بها، ويقودنا شد الحنين إلى وقت أصيل عندما كنا أكثر براءة وأفضل.

ومع ذلك، إذا أسقطنا الزخارف الأسطورية، فإن ما فقده البشر هو الاتصال بمصدرنا - أو الوعي النقي. لكن لدينا طريقًا للعودة إلى عدن ليس أسطوريًا. في مكان ما في تطور العقل البشري، في وقت لا يمكن الوصول إليه من الوقت الحاضر، أصبح الإنسان العاقل مدركًا لذاته. هل كان هذا تحولًا مهمًا أم تطورًا تدريجيًا؟ لا أحد يعلم. بدأ البشر الأوائل في تجاوز التفكير اليومي، وهو نفعي إلى حد كبير، مكرس لانشغال الواجبات والمطالب اليومية. أصبح الذهاب إلى أبعد من ذلك راسخًا، يمكننا أن نقول، في الله، إنسانًا خارقًا على صورتنا. ومع ذلك، في أوقات أخرى، كان الذهاب إلى أبعد من ذلك يعني التفكير في طبيعة الوعي. يمكننا أن نسمي هذا الوعي بالوعي. وبذلك تمكنا من الوصول إلى مصدرنا. فقط عندما تعرف أنك واعٍ، يمكنك البدء في استكشاف من أين يأتي الوعي.

محفوظ – وملعون – بالعقل

على مر التاريخ، كان هذا البحث عن الوعي عشوائيًا وخطيرًا في نفس الوقت. إن كونك إنسانًا يشمل ثقافة اللاعنف في البوذية والمسيحية المبكرة، ولكنه يشمل أيضًا الثقافات المحاربة مثل المغول والفايكنج. لم تكن السمات التي نعتبرها أمراً مفروغاً منه، مثل الحب الرومانسي، موجودة في العديد من المجتمعات المبكرة في حوض البحر الأبيض المتوسط، بما في ذلك اليونانيون والمصريون؛ لم تكن الشهامة تجاه النساء معروفة خارج الدوائر النبيلة حتى ظهور الفروسية في العصور الوسطى. لم يُعتبر الأطفال نماذج للبراءة بطبيعة الحال - في العقيدة المسيحية في العصور الوسطى، وصلت الخطيئة عند الولادة، وبموجب القانون العام الإنجليزي تم التعامل مع الطفل على أنه ملك للأب، أو ممتلكات شخصية. تعرضت الكرامة الإنسانية نفسها للخيانة من خلال ممارسة العبودية.

ما يشير إليه هذا التاريخ الكئيب، إذا بحثنا عن قاسم مشترك، هو أن العقل البشري عرف نفسه في أجزاء، والتي تراكمت في قصص مشتركة تراكمت مع مرور الوقت. على سبيل المثال، لم تتم كتابة أول قصة حياة لبوذا، الذي عاش في القرن السادس قبل الميلاد، إلا بعد حوالي أربعمائة عام من وفاته، وكانت قصيرة جدًا، حيث تم تضمينها في قصة الخمسة وعشرين بوذا الذين

سبقوا غوتاما بوذا. كانت السيرة الذاتية الحقيقية الأولى قصيدة ملحمية، يعود تاريخها إلى القرن الثاني قبل الميلاد، كتبها راهب يدعى أشفاغوشا، تحت عنوانبوذا كاريتا(قانون بوذا). ومن المفهوم أن الأساطير والمعجزات تتخللها حقائق قد تكون روايات موثوقة، فالمهم هو أن نجمع من أجزاء كثيرة حياة قدسية صالحة للعبادة والتبجيل. وبالمثل، يأتي العهد الجديد من العديد من المصادر - بشكل أساسي، يُعتقد أن مختلف الكنائس المبكرة المنتشرة في جميع أنحاء الإمبراطورية الرومانية - وتظهر اختلافات كبيرة جدًا بين الأناجيل الأربعة.

تم إنشاء جميع القصص التي أصبحت منسوجة في الحضارة بشكل جماعي، حتى عندما يكون من التقليدي الإشارة إلى مؤلف واحد مثل هوميروس أو كاتب إنجيل. خضعت النصوص الأصلية دائمًا لتعديلات في وقت لاحق. أصبحت بعض القصص ملهمة. وأصبحت الأخرى جزءًا من هوية الشعب أو طريقة عبادته. مقابل هذه الآثار الإيجابية، حدت كل قصة بشدة من إمكاناتنا اللانهائية. الواقعية الماورائية ليس لها قصة لأنها تقع خارج الزمن، وبالتالي خارج التاريخ. على عكس العقل، الذي يترك وراءه مجموعة من الأحداث التي يمكن للمؤرخين دراستها، فإن الوعي ليس له بداية أو نهاية.

في الوقت الحاضر، القصة السائدة، بشكل جماعي، علمية، ويتم منح جانب واحد من العقل الفضل في تقدم التطور البشري: الفكر العقلاني. إذا شفقنا على أسلافنا لصعوبتهم في تجاوز الخرافات والأساطير، فقد يشفق علينا المستقبل لتمجيد العقل العقلاني وإهمال العقل كله.

في كتابه " التنوير الآن" لعام 2018، يأخذ عالم النفس ستيفن بينكر من جامعة هارفارد 450 صفحة لتمجيد انتصار العقل في التاريخ الثقافي الحديث بشكل كامل. يجعل بينكر "قضية العقل والعلم والإنسانية والتقدم" (العنوان الفرعي للكتاب)، بقدر ما كان من الممكن أن يكون في فرنسا خلال عصر التنوير في القرن الثامن عشر. في الواقع، ينظر إلى تلك الفترة كنقطة تحول في الحضارة الغربية.

بالنسبة للغالبية العظمى من الناس في الغرب، يعظ بينكر الجوقة عندما يصف التنوير بأنه علماني وحر التفكير وعقلاني ومكرس للتقدم. أعرف هذا في دوري كطبيب دكتوراه مدرب في الطب العلمي. العقلانية لديها القليل من الانتصارات الأكبر، وصعود الطب الحديث كان جزءًا من حملة أكبر بكثير للقضاء على آفة الخرافات الجاهلة.

كمثال رئيسي، لم يكن لدى أي شخص في القرن الرابع عشر تفسير عقلاني لأهوال الموت الأسود، الذي قتل ربما ثلث سكان أوروبا، حوالي عشرين مليون شخص، بين عامي 1347 و 1352. أصبحت التفسيرات الخارقة للطبيعة منتشرة على نطاق واسع، وكان هناك موجة من الاضطهاد لليهود والسحرة. بعد ثلاثة قرون، قد تعتقد أن المجتمع كان سيتعلم دروسه ويدرك مدى إيمانه بالخرافات. لكن لم يحالف الحظ. عندما أكد ويليام هارفي في القرن السابع عشر علميًا أن القلب يضخ الدم إلى كل جزء من الجسم ويعود مرة أخرى، لا يزال الكثيرون يؤمنون بالسحرة. تشير التقديرات إلى أنه تم إعدام المزيد في القرن بعد وفاة شكسبير في عام 1616 أكثر من القرن السابق.

زار هارفي نفسه النساء المشتبه في ممارستهن للسحر وأصبح معارضًا بارزًا ومتشككًا لمثل هذا التفكير الخرافي. في إحدى هذه الزيارات، أخذ ضفدعًا، اعتقدت إحدى النساء أنه كان مألوفًا لها أرسله الشيطان، وقام بتشريحه أمام عينيها لإثبات أنه لا يوجد شيء خارق للطبيعة في المخلوق.

يثني بينكر على صعود العقل المستنير بحماس وثقة:

> ما هو التنوير؟ في مقال عام 1784 بعنوان هذا السؤال، أجاب إيمانويل كانط أنه يتكون من "ظهور البشرية من عدم نضجها الذاتي"، خضوعها "الكسول والجبان" لـ "عقائد وصيغ" السلطة الدينية أو السياسية. أعلن أن شعار التنوير هو "تجرأ على الفهم!"

هذه وجهة نظر مقبولة على نطاق واسع للتنوير لدرجة أنه لا يوجد الكثير من الجرأة بشأنها. لا تفخر الثقافة العلمية العلمانية بالعقلانية فحسب، بل تعبد العقلانية بإيمان مطلق مثل العقائد الدينية التي أراد كانط للبشرية أن تهرب منها. ما سيكون جريئًا هو إيجاد طريقة للهروب من تمجيد العقل الذي لا أساس له. لأن العقلانية عاثت فسادًا كبيرًا مثل الرهبان غير العقلانيين في العصور الوسطى، المتمسكين بالعقائد "الكسولة والجبانة" للكاثوليكية، كما يصفها بينكر، لم يسقطوا القنبلة الذرية، أو يخترعوا الحرب الكيميائية والأسلحة البيولوجية، أو يسلبوا البيئة إلى حد التدمير الذاتي للبشرية.

لقد خلق العقل بالتأكيد العديد من الأشياء الجيدة، ولكن في صندوق باندورا كان هناك إبداع شيطاني أيضًا. عندما انتشرت حرية الفكر، لم يكن هناك ما يمنع الإبداع الشيطاني من ابتكار وسائل جديدة للموت الميكانيكي، والتي استمرت على قدم وساق منذ المنجنيق الروماني والقوس والنشاب في العصور الوسطى. لم يتمكن العقل من كبح إبداعاته الخاصة، التي تم السعي إليها في كل حالة بدعم من التفسيرات العقلانية لسبب ضرورة تطوير الأسلحة المروعة.

بتجاوز هذا الخلل القاتل، يرسم تفاؤل بينكر صورة للتقدم على العديد من الجبهات. جوهر التنوير الآن هو مجموعة من خمسة وسبعين رسمًا بيانيًا توضح تقدم البشرية حتى هذه اللحظة من التاريخ، وتواجه الفكرة الشائعة بأن العالم ينهار. تغطي مجموعة الموضوعات التي توضحها هذه المخططات كل شيء من نبرة الأخبار التي يقرأها الناس، ومتوسط العمر المتوقع، ووفيات الأطفال إلى سوء التغذية والوفيات الناجمة عن المجاعة؛ من الناتج العالمي الإجمالي وتوزيع الدخل العالمي إلى وقت الراحة الأمريكي وتكلفة السفر بالطائرة.

إنه تلخيص مثير للإعجاب لما حققته العقلانية والتقدم. لكن نظرة بينكر العامة تترك الوعي لوقت متأخر جدًا من اللعبة. الكلمة بالكاد موجودة في الكتاب، والمراجع الرئيسية، بدءًا من الصفحة 425، متشككة ومكشوفة. يثير قضية "المشكلة الصعبة"، وهي عبارة صاغها الفيلسوف ديفيد تشالمرز، والتي تطرح لغز سبب امتلاك البشر للذاتية - وبعبارة أخرى، العالم "هنا".

وفاءً لإيمانه بالعقل والمنطق والعلم، يقول بينكر إن ما يجري في المجال الذاتي (أي الأفكار والأحاسيس والصور والعواطف)، إلى جانب السلوك الذي نظهره بناءً على أحداث ذاتية، هو "تكيفات داروينية واضحة. مع التقدم في علم النفس التطوري، يتم شرح المزيد والمزيد من تجاربنا الواعية بهذه الطريقة، بما في ذلك هواجسنا الفكرية ومشاعرنا الأخلاقية وردود أفعالنا الجمالية".

وبعبارة أخرى، يمكن تفسير العقل منطقيًا - أو شرحه بعيدًا
- بنفس الدافع الدارويني الذي شكل كل كائن حي: بقاء الأصلح. لا يتم التطرق إلى احتمال أن يكون الإنسان العاقل نوعًا قائمًا على الوعي، ويتخيل المرء أن بينكر سيضحك عليه. إنه ليس شخصًا أريد أن أخصه بنقد خاص - حجة بينكر هي جزء من اتجاه أكبر بكثير في العلم - لكن القول بأن البشرية تشعر

بالفرق بين الصواب والخطأ (عاطفة أخلاقية)، يتوق إلى الحقيقة (هاجس فكري)، ويحب الجمال (رد فعل جمالي) لأن تلك الأشياء كانت سمات بقاء مضللة بشكل خطير. من خلال رفض حتى أخذ الوعي على محمل الجد، يعيدنا بينكر إلى كوننا ثدييات أعلى تصادف أنها أصبحت واعية من أجل الحصول على ميزة في العثور على الطعام واكتساب حقوق التزاوج.

يتوقف بعض الداروينيين النقيين عند هذا الحد، لكن بينكر يدرك أن الوعي يحتاج إلى تفسير أكثر مصداقية قليلاً، لأن المشكلة الصعبة لا تسأل كيف أصبح البشر واعين؛ إنها تسأل ما هو الوعي. مرة أخرى لم يوجه اللوم إلى بينكر، بل انضم إلى العديد من "رسل العلم" الآخرين، كما أسماهم أحد منتقديه، بقوله شيئين:
(1) ربما يكون الوعي وهمًا ناتجًا عن نشاط الدماغ المعقد، و (2) القضية برمتها غير ذات صلة في الأساس.*

إن القول بأن العالم الذاتي بأكمله هو وهم يدل على مدى عمى عقيدة العقلانية. نقلاً عن الفيلسوف دانيال دينيت، أحد أقوى منكري الوعي، أعجب بينكر بوجهة نظر دينيت بأنه "لا توجد مشكلة صعبة في الوعي: إنه ارتباك ناشئ عن العادة السيئة لقزم يجلس في مسرح داخل الجمجمة. هذا هو المجرب غير المتجسد". كلمة القزم تعني إنسانًا صغيرًا، ولها معانٍ مختلفة في العلم والفلسفة. يحب مؤيدو الرأي القائل بأن الوعي هو وهم أن يقولوا إن الناس يعتقدون خطأً أن هناك "أنا الصغيرة"، أو الذات الفردية، داخلنا. يرفض دينيت الذات باعتبارها قطعة أثرية وهمية للدماغ الدوار المزدحم. لا يستطيع بينكر أن يذهب إلى هذا الحد، لكن العديد من علماء الأعصاب يفعلون ذلك. بمعنى أنها يجب أن تكون كذلك، لأنه إذا كان الدماغ يخلق العقل، فإن مفهوم الذات لا يمكن أن يكون أي شيء سوى نتاج آخر لنشاط الدماغ. إذا كانت كل نفس وهمًا، فلماذا يجب أن نصدق العالم (أي الذات) عندما يحاول فضح الذات؟ ألن نأخذ كلمة الوهم؟ الحجة برمتها غير منطقية بشكل يائس.

خلف القناع

كثير من الناس يعتبرون العلم قوة تحريرية، وهو كذلك. لكنه عمل أيضًا على سد الطريق أمام الحرية المطلقة التي يتمتع بها المتحول. إن الادعاء بأن الوعي هو وهم أو تطور دارويني غير ذي صلة أو مجرد تطور دارويني يعمل في الدماغ يوضح إلى أي مدى يرغب علماء النزاهة والذكاء العاملون في الذهاب لتبني دور المنكرين. المفارقة الأعمق هي أن فيزياء الكم، التي نظرت خلف قناع العالم المادي قبل قرن من الزمان، أدت إلى ظهور أجيال من الفيزيائيين الذين يشعرون أن الوعي لا يستحق العناء.

ومع ذلك، كانت هناك لحظات من العودة إلى المستقبل. قدم الفيزيائي الروسي الأمريكي البارز أندريه ليندي مساهمات مهمة في "نظرية التضخم"، التي تتعامل مع المراحل الأولى من الكون الوليد عندما كان أصغر من النقطة في نهاية الجملة. في وقت لاحق، أصبح مؤيدًا مبكرًا لـ "الأكوان المتعددة"، والتي تفترض أن هناك عددًا لا يحصى من الأكوان الأخرى خارج عالمنا - التقدير الحالي يمتد إلى^{10500} كون مختلف، أو 10 متبوعة بـ 500 صفر.

في بحث نشر عام 1998 بعنوان، بطموح كاسح مميز، «الكون، الحياة، الوعي»، لم يقم ليندي بتخريب النظرة العالمية المقبولة للفيزياء الحديثة. ويؤكد: "وفقًا للعقيدة المادية القياسية، يلعب الوعي دورًا ثانويًا خاضعًا، حيث يعتبر مجرد وظيفة للمادة وأداة لوصف العالم المادي الموجود حقًا".

يتصور المرء أن الرؤوس تومئ برأسها بين الجمهور كما تقول ليندي، دون أي تلميح إلى التفكير المناقض الذي سيأتي. ويواصل:

> لكن دعونا نتذكر أن معرفتنا بالعالم لا تبدأ بالمادة بل بالتصورات. أعلم على وجه اليقين أن ألمي موجود، وأن "الأخضر" موجود، وأن "الحلو" موجود. لست بحاجة إلى أي دليل على وجودها، لأن هذه الأحداث جزء مني؛ كل شيء آخر هو نظرية.

تشير هذه العبارة الأخيرة، "كل شيء آخر هو نظرية"، إلى أن شيئًا غريبًا على قدم وساق، وأن الطبيعة الجذرية لذلك الشيء تبدأ في البناء. يذكر ليندي أنه في النموذج العلمي، تخضع التصورات لقوانين الطبيعة، مثل كل شيء آخر في الكون:

> هذا النموذج من العالم المادي الذي يطيع قوانين الفيزياء ناجح للغاية لدرجة أننا سرعان ما ننسى نقطة انطلاقنا ونقول إن المادة هي الواقع الوحيد، والتصورات مفيدة فقط لوصفها....لكننا في الواقع نستبدل واقع مشاعرنا بنظرية ناجحة لعالم مادي موجود بشكل مستقل.

ربما كان جمهور ليندي يتلوى عند هذه النقطة، لأنه اكتشف أن العالم "هناك" هو بديل عن التصورات، والتي يجب اعتبارها بحق نقطة انطلاق لأي نموذج للواقع. بعد كل شيء، كما يعلن، ليس هناك حاجة إلى العلم لإثبات أن اللون الأخضر أخضر والحلو حلو. لا يمكن أن تقدم مثل هذا الدليل ؛ فقط التجربة الذاتية تتحقق من التصورات الأساسية.

فقط الإدراك، بلا شك، حقيقي. بعبارة أخرى، كانت ليندي تقلب الطاولة على نظرة عالمية تضع المادة أولاً والوعي ثانياً. ويضيف: "والنظرية [المادية] ناجحة للغاية لدرجة أننا لا نفكر أبدًا في حدودها حتى يتعين علينا معالجة بعض القضايا العميقة حقًا، والتي لا تتناسب مع نموذجنا للواقع".

ستركز نسخة ليندي من قضية عميقة على الطبيعة الدقيقة لكيفية ظهور الخلق من حيث الانفجارات الكبيرة والأكوان الأخرى والجسيمات دون الذرية وما إلى ذلك. ولكن عندما يتكهن بأن الوعي أمر لا مفر منه في الوصول إلى إجابة - وهو إدراك توصل إليه رواد الكم منذ فترة طويلة - فمن المرجح أن يكون هذا جسرًا بعيدًا جدًا. العلم اليوم في ذروته المادية، وذلك بفضل النجاح الهائل للتكنولوجيا. يكسر ليندي الرتب، لكنه لا يزال عالقًا في الجوانب الفنية لعالم فيزياء محترف. ومع ذلك، فقد انضم إلى ستيفن هوكينج وآخرين في إدراك أن العلم، مهما كان متقدمًا، لا يصف الواقع. تذهب ليندي إلى أبعد من ذلك. لنقتبس من مقال على الإنترنت، "الوعي والنموذج الجديد"، بقلم أدريان ديفيد نيلسون،

> حث ليندي... زملائه على البقاء منفتحين نحو مكان أساسي للوعي في ميكانيكا الكم. ويحذر من أن "تجنب مفهوم الوعي في علم الكونيات الكمي قد يؤدي إلى تضييق مصطنع لنظرتنا".

إذا قمت بتفريغ تحذير ليندي الذي يبدو خفيفًا، فهو يشير إلى أن الكون لا يمكن أن يوجد بدون وعي. يتابع نيلسون،

> ليندي هو أيضًا واحد من العديد من الفيزيائيين المحترمين الذين أشاروا إلى أن وظيفة الموجة الكمية للكون بأكمله لا يمكن أن تتطور في الوقت المناسب دون إدخال مراقب نسبي.

باختصار، لا يمكن للكون منذ الانفجار الكبير أن يتوسع، مما يؤدي إلى زاوية صغيرة واحدة للحياة على الأرض، دون أن يرى شخص ما حدوث ذلك (" المراقب النسبي"). إذن من هو هذا المراقب الغامض؟ سيقول المتدين الله، ولكن من الناحية العلمية لا يوجد سوى احتمالين: وعي كوني لانهائي أو نحن البشر. في الواقع، يندمج كلا الاحتمالين في احتمال واحد. الكون موجود فقط كما يختبره البشر، وقدرتنا على تجربته تأتي من الوعي اللانهائي أو الكوني. يحدث هذا الدمج لأن مصدر الوعي، الكوني والفردي، موجود في داخلنا.

لقد أخذت هذا الوقت لأغامر ببعض المفاهيم المجردة للغاية. لقد بنت العقلانية عالمًا خاصًا بها. في المجتمعات المتقدمة، لا يمكن للشخص العادي دخول هذا العالم دون تدريب متخصص مكثف. ولكن هناك جانب إنساني لكل هذا. النظرة العالمية التي تترك الشخص العادي في البرد تجعله يعيش وحيداً للغاية. أحدث هاتف آيفون ليس عناقًا. قام أينشتاين بإضفاء الطابع الإنساني على عزلة الحياة الحديثة في واحدة من أقوى اقتباساته. قال أينشتاين إن الإنسان

> يعبر عن ذاته، أفكاره ومشاعره، وكأنه شيء مفصول عن البقية كنوع من خداع بصري لوعيه. هذا الخداع هو سجن ما بالنسبة لنا، يقيدنا إلى رغباتنا الشخصية وللتأثير على بعض الأشخاص الأقرب إلينا. يجب أن تكون مهمتنا تحرير أنفسنا من هذا السجن...

هذه صرخة أحد العلماء لشيء يوحدنا، ويجلب الراحة، وينهي وهم العزلة الوحيدة. في هذا الكتاب أتوسع فقط في

نفس الرغبة. الواقع الافتراضي يرمز إلى كل قيود العقل التي يجب التراجع عنها. طالما أننا نؤمن بالواقع الافتراضي، فإن ما وراء الواقع يقع خارج متناول أيدينا. يجب أن يتم كل شيء باسم الحرية، التي تنقذ الواقع وأنفسنا في نفس الوقت.

---

* للحصول على مناقشة موسعة للمشكلة الصعبة، انظر أنت الكون، الذي شاركتفي تأليفه أنا والفيزيائي المنشور على نطاق واسع ميناس كافاتوس.

5

العقل والجسم والدماغ والكون هم وعي متغير

عنوان هذا الفصل يشمل قصة خلق جديدة. يبدأ بافتراض أن هناك حاجة إلى قصة جديدة. لقد غرقت القصة القديمة بعمق. لقد سمع تلاميذ المدارس عن الانفجار الكبير، الذي تم تصوره في يوم أجدادهم - صاغ عالم الفلك البريطاني فريد هويل هذا المصطلح في عام 1949، في حين أن مفهوم الكون المتوسع الذي بدأ بانفجار يعود إلى عالم الفلك البلجيكي جورج لوميتر في عام 1931. من الغريب أن الثورة الكمية بأكملها لم يكن لها في الأساس قصة خلق. قبل أينشتاين والأسماء الشهيرة الأخرى في جيله أن الكون كان، وكان، وكان دائمًا.

وراء أعمال العبقرية المكرسة للمفاهيم الراديكالية للنسبية العامة والكم، لم يتقدم الكون "الحالة المستقرة"، كما كان معروفًا، منذ أيام الإغريق القدماء. إذا نظرنا إلى سفر التكوين بطريقة معينة، فإنه يحتوي على شيء يتعلق بالفيزياء الحديثة - كان سفر التكوين وأساطير الخلق الأخرى في العالم مبنية على الاعتقاد بأن كل شيء في الكون لا بد أن يكون له بداية. لقد سمح الانفجار الأعظم للفيزياء بالانسجام

مع تلك الفكرة المنطقية، ويمكن التحقق من التقدير الحالي لعمر الكون
13.8 مليار سنة، بدلاً من الزمن الكتابي (الذي أمضى السير إسحاق نيوتن، وهو مسيحي أصولي متدين، سنوات في محاولة حسابه، ليحدد موعدا علميا للجنة عدن).

الكون الذي بدأ بانفجار يرضي العقل المنطقي، لكنها قصة متذبذبة بمجرد أن تسأل من أين جاء الانفجار الكبير. هناك مشكلة هائلة تعيق الطريق للعثور على إجابة: المنطق ينهار عندما تسأل ما الذي سبق الزمان والمكان، لأنه لا يمكن أن يأتي شيء "قبل" الوقت أو "خارج" الفضاء. إن عدم القدرة على التحدث عن مجال خارج الزمان والمكان، والذي مع ذلك اتخذ قرارًا بخلق الزمان والمكان، أجبر الفيزياء على التراجع إلى الرياضيات الغامضة التي لا تعتمد على القدرة على تكوين صور أو عبارات منطقية في العقل. كما يعرف عشاق الخيال العلمي، إذا عدت في الوقت المناسب وقتلت جدك قبل أن يتزوج، ينهار المنطق فجأة في هذه الحالة أيضًا. لا يمكنك أن تكون على قيد الحياة (نتيجة لإنجاب جدك لأطفال) وميت (نتيجة لعدم إنجاب جدك لأطفال) في نفس الوقت.

يجب أن تتغلب قصة الخلق الجديدة على هذا الانهيار الهائل والفوضوي للمنطق. إما أن يصف أرضًا صلبة عندما بدأ الخلق، كما يفعل سفر التكوين، أو يجب أن يحل محل شيء لا يحتاج إلى بداية. المسار الثاني هو المسار الذي كنت أسلكه من خلال ترسيخ الكون في الوعي. من بين جميع المرشحين لشيء أبدي ليس له بداية أو نهاية، فإن الوعي هو الأكثر قابلية للحياة. في قصة الخلق الجديدة، لا توجد آلهة أو إله، ولا كون متعرج يعمل مثل ساعة مضبوطة بدقة، ولا آلام ولادة في الانفجار الكبير. بدونها، لا توجد حتى قصة بالمعنى المعتاد. لا يوجد سوى وعي يقوم بعمله بينما يولد الإنسان العاقل قصص الخلق التي تحاول فهم ما لا يمكن فهمه، لتصور ما لا يمكن تصوره. إذا كان الله قد خلق العالم، فمن خلق الله؟ إذا أدى الانفجار الكبير إلى ظهور الزمان والمكان، فإن هذا يعني حالة من اللازمان ولا مكان، وهو أمر لا يمكن فهمه. لا يمكنك أن تسأل منطقياً عما حدث قبل أن يبدأ الوقت، لأن "قبل" له معنى فقط في إطار الوقت. لن يكون الخلق موجودًا إذا اضطررنا إلى شرحه بالحس السليم أولاً.

ولكن هناك طريقة للوصول إلى هناك. يمكن أن يختلف شخصان حول كل شيء في العالم. يمكن للمرء أن يكره ما يحبه الآخر. يمكن

لشخص أن يؤمن بالله والآخر يكون ملحدًا مؤكدًا. ولكن حتى لو كرس الشخص "أ" حياته لمعارضة كل ما قاله الشخص "ب"، حتى لو تمكن من الدخول إلى عقل الشخص "ب" ومعارضة كل فكرة لديه، فسيتعين على الخصمين الاتفاق على شيء واحد: إنهما كائنات واعية. إذا كانت الحياة الذكية من نظام شمسي آخر قد اتصلت بالأرض، بغض النظر عن شكل المخلوقات - البشر المتحولون جسديًا، والحبار المشي، والنقاط الشبيهة بالأميبا - فيجب أن يكونوا واعين أيضًا.

لن يكون أعمق لغز حول الذكاء الفضائي هو التكنولوجيا التي طورها. مما لا شك فيه أن سفينة الفضاء بين النجوم أو جهاز النقل الآني أو آلة الزمن ستكون محيرة للعقل من الناحية العلمية. هناك فرصة جيدة أن يتعلم أبناء الأرض أشياء مذهلة من التكنولوجيا الفضائية. لكن أعمق لغز سيبقى دون حل. لن نعرف أبدًا ما يعنيه أن تكون منهم، لأن نوع وعيهم سيكون غير قابل للاختراق. قد يشعر الفضائيون الصغار بالألم الجسدي من لمس الماء؛ قد يخبروننا أن الفوتونات لذيذة أو أن الجاذبية تمر بيوم سيء.

حتى تلك العبارات الغريبة تفترض الكثير. قد لا يمتلك الفضائيون الخضر الصغار أيًا من حواسنا الخمس. طالما أنهم كائنات واعية، فإن الواقع الذي يعيشون فيه يمكن أن يأخذ أي شكل، لأن الوعي يأخذ أي شكل بالفعل. الفراشة الأكثر شيوعًا على الأرض هي طاووسية السيدة الجميلة، التي تم ترقيع أجنحتها باللون البرتقالي الزاهي والتي تكون أنسابها شاعرية بشكل مبهج: تنتمي طاووسية السيدة الجميلة إلى مجموعة فراشات سينثيا ، وهي جنس فرعي من فراشات فانيسا ، والتي هي جزء من عائلة فراشة الخبيزة. إذا كانت هذه الأسماء تثير نوعًا من الأساطير الأثيرية، التي يسكنها قوم خرافيون، فإن أعضاء إحساس طاووسية السيدة الجميلة تحني العقل مثل أي كائن فضائي.

يمكن للسيدات المصبوغات تذوق الورقة التي يقفن عليها بأطراف أرجلهن. يشمون الهواء من خلال هوائياتهم وينظرون إلى العالم من خلال عيون تمتلك ثلاثين ألف عدسة. يسمعون بأجنحتهم. بالنظر من الخارج، يمكننا القول أن التطور قد خلق واقعًا لطاووسية السيدة الجميلة التي بالكاد نفهمها. إذا كنت تريد أن تؤمن بوجود كائنات فضائية بيننا، فآمن بالفراشات. كما هو الحال مع الفضائيين الزائرين، لن نجرب وعيهم أبدًا.

لكن الحياة مستحيلة بدون وعي، وهو شيء آخر لصالح قصة الخلق الجديدة. فريتجوف كابرا فيزيائي أمريكي مولود في النمسا

الذي اكتسب شهرة مع كتابه عام 1975، تاو الفيزياء. كان علامة فارقة في "الفيزياء الجديدة" لأن كابرا ربط العلم بتقاليد الحكمة القديمة مثل الطاوية. أصبحت الأدلة من العالم الذاتي، التي اعتبرت لفترة طويلة عديمة الفائدة في العلم، فجأة ذات صلة.

ربط كابرا الحياة والعقل بما يتجاوز بكثير ما يفهمه علماء الأحياء حاليًا. سيطلق عالم الأحياء على طاووسية السيدة الجميلة اسم فراشة طائشة. على العكس من ذلك، يؤكد كابرا، "إن تفاعلات الكائن الحي - النبات أو الحيوان أو الإنسان - مع بيئته هي تفاعلات معرفية. وبالتالي فإن الحياة والإدراك مرتبطان ارتباطًا لا ينفصم". في اللغة اليومية، لا يمكن أن تكون هناك حياة بدون عقل. أعضاء طاووسية السيدة الجميلة الحسية غريبة من وجهة نظر الإنسان، لكنها مخلوق واعي. لا يوجد تفسير بديل آخر. ويمضي كابرا قائلاً: "إن عملية الإدراك - أو العقل، إذا كنت ترغب في ذلك - جوهرية في المادة على جميع مستويات الحياة. لأول مرة، لدينا نظرية علمية توحد العقل والمادة والحياة".

يبدو هذا تمامًا مثل إعلان المتحول. من البشري أن نعتقد أن الإنسان العاقل هو الوحيد الواعي، مع إضافة شرط صغير ليشمل الرئيسيات مثل الغوريلا والشمبانزي (ربما). من المتحول أن ندرك أن الوعي عالمي. إذا لم تسبب هذه الرؤية عبئًا عقليًا زائدًا، فهذا يعني أن آثارها لم تفهم بالكامل. يمكن وصف الوعي بثلاث كلمات: كل شيء، دائمًا، وفي كل مكان. كل كلمة بمفردها لا يمكن التحكم فيها عقليًا. إذا أخذ الأطفال على محمل الجد أن سانتا كلوز في كل مكان، يراقبون كل صبي وفتاة في العالم لمعرفة ما إذا كانوا شقيين أو لطفاء، فإن الفكرة ستكون شائكة مثل لاهوتي من العصور الوسطى يحاول فهم الله الذي يراقب كل خاطئ في العالم، وصولاً إلى أفكار كل شخص السرية.

هناك طرق مطمئنة للتغلب على المعضلة وأي قلق محتمل. لكل فكرة لدى الإنسان على الإطلاق، هناك أفكار لا حصر لها لم تأت بعد. عندما أدرك هذا، أشعر بالتفاؤل - تفتح آفاق الإبداع غير المحدود في عيني. لكنني أعرف أنني أستخدم صورة فقط؛ أنا لا أنظر إلى واقع الوعي مباشرة. هناك مقطع مؤلم في قصيدة تي إس إليوت "بورنت نورتون" حيث يستدعينا طائر للركض عبر بوابة حديقة إلى "عالمنا الأول"، فقط ليحذرنا الطائر: "اذهب، اذهب، اذهب، قال الطائر: الجنس البشري/ لا يمكن أن يتحمل الكثير من الواقع".

إنها فكرة كاسحة وكئيبة أن البشر لا يستطيعون تحمل انفجار كامل للواقع، كما لو أن نوعًا من الحمل الزائد سيفجر صماماتنا. لا أوافق. عالمنا الأول ليس جنة عدن، على الرغم من أن هذا هو التشبيه الذي يستخدمه إليوت. عالمنا الأول هو الوعي النقي، والذي يمكننا أن نسميه "النقي" لأنه لا يحتوي على أي شيء. لا تحتوي المساحة المفتوحة بين الأفكار على أي شيء أيضًا، باستثناء إمكانية التفكير التالي والتالي والتالي. على ما يبدو، نوع من لا شيء، فإن الفجوة بين الأفكار في الواقع هي "الأشياء" التي تتكون منها الفكرة. العقل هو لعبة الوعي بمجرد أن يبدأ في صنع الأشياء.

سأعتبر أشكال الحياة الغريبة كائنات متفوقة فقط إذا فهموا "كل شيء، دائمًا، وفي كل مكان". وباستثناء ذلك، لا يمكننا الدخول إلى ما وراء الواقع بأنفسنا. لعبة الوعي هي وراء كل الخلق. أعتقد أن هذا هو "سفر التكوين الآن"، المظهر المستمر للحداثة في كل بعد - العقل والجسم والدماغ والكون - الذي يمنحنا تجربة أن نكون بشرًا.

"كل شيء، دائمًا، وفي كل مكان" هو القصة الحقيقية للخلق. إنه وحده يخبرنا من نحن ولماذا نحن هنا. إلى جانب الروايات التي يقدمها أي راوي، سواء كانوا حاخامات 1,000 قبل الميلاد الذين يجمعون الكتاب المقدس العبري، أو الأساطير في اليونان هوميروس، أو المنظرين الحديثين لعوالم جازليون المحتملة، فإن شيئًا ما يجعل الخلق يحدث. هذا الشيء هنا والآن. ليس لها قصة بالمعنى التقليدي. إنه يكتفي، مثل مصمم الرقصات الذي يقف على خشبة المسرح، باختراع ما يفعله الكون الراقص بشكل غير مرئي.

الأمان المطلق ضد الأعطال

الوعي لا يتلاعب بالكون. الوعي هو الكون. يلعب في التحول إلى ذرة هيليوم أو مجرة. يلعب في التحول إلى خلية دماغية أو نبضات قلب. تغيير الشكل لا يتوقف أبدًا. عندما تشعر بالسعادة أو الحزن، فإنك تعاني من وضعين متباينين من الوعي. ولكن نظرًا لأنك أيضًا واعٍ، وكذلك عقلك، فلا يمكن أن يكون هناك سوى استنتاج واحد. الخلق هو الوعي الذي يختبر نفسه. مثل صناعة جميع المجوهرات الذهبية في العالم، تتغير الأشكال في الخليقة،

لكن الذهب - "المادة" الأساسية للخليقة - يظل كما هو. في بحث البشرية عن الحقيقة بحرف ح كبير، هذه الحقيقة وحدها مؤهلة.

هل الحقيقة بحرف ح كبير مثيرة أو رائعة أو محيرة للعقل فقط؟ عندما يصاب الناس بالوعي، لا تتحطم نظرتهم للعالم. إنهم لا يجلسون في دهشة بينما تغمرهم الحقيقة. في الواقع، يظهر الشخص العادي اللامبالاة الكاملة (في تجربتي) ويرفض مثل هذه الأفكار من ذهنه. فرصة الوصول إلى ما وراء الواقع لا تضرب الناس كأي شيء عاجل أو ضروري. لقد فكرت في سبب ذلك، ويتعلق الأمر بسلسلة من آليات الأمان ضد الفشل. يمنع نظام الأمان من الفشل الكوارث من إغلاق النظام أو جعل ما لا يمكن تصوره يحدث، كما هو الحال في الإطلاق العرضي للصواريخ الباليستية المزودة برؤوس حربية نووية. هناك ضمانات قوية لمنع حدوث مثل هذه الكارثة.

في حالة العقل البشري، يحمي نظام الأمان من الفشل الواقع الافتراضي من التفكيك. ومن الغريب أنه يجب حماية العقل من إمكاناته اللانهائية. تخيل أنك طالب فنون، وفي اليوم الأول من الفصل، يجهز المدرب جمجمتك بأقطاب كهربائية ستملأ عقلك بكل لوحة موجودة أو ستوجد. أنت تمتثل على مضض، وفجأة يصب الواقع الكامل للفن في جمجمتك، من أقدم لوحات الكهوف، التي تغطي آلاف السنين. ستكون مثل هذه التجربة لا تطاق، على الأرجح، لكنها ستكون أيضًا عديمة الفائدة. لا يمكنك تعليم الفنانين الناشئين من خلال عرض كل قطعة فنية عليهم. إنه مثل طلب كوب من الماء وإجبارهم على ابتلاع البحيرات العظمى. وبعبارة أخرى، فإن الانكشاف البطيء للعقل في الوقت المناسب هو آمن من الفشل. في التسلسل الخطي، يتبع الحدث A الحدث B، يليه الحدث C.

ومع ذلك، فإن هذه العملية الخطية ليست حقيقية؛ إنها آلية مثبتة في الوعي البشري. يمكن للمرء أن يجادل حول ما إذا كان أسلافنا القدماء قد قاموا بتثبيته في وقت مبكر من عصور ما قبل التاريخ أو تم تثبيته بقوة التطور. ولكن ليس هناك شك في أننا نعتبر هذا الفشل العقلي الآمن ضروريًا للبقاء على قيد الحياة. أحد الأدلة هو مدى صعوبة إقناع الناس العاديين بأن الوقت نسبي. على الرغم من أن المفهوم يعود إلى نظرية أينشتاين للنسبية الخاصة في عام 1905، إلا أن فكرة انحراف الوقت عن خط مستقيم بطريقة ثابتة بدت غير مفهومة. في وقت متأخر بعد عشرين أو ثلاثين عامًا، بدا الأمر وكأنه نوع من السحر الخاص. الفيلسوف البريطاني برتراند راسل، الذي كتب كتابًا صغيرًا بعنوان أبجدية

النسبية في عام 1925، أعلن علنا، مع نقص نموذجي في التواضع، أنه كان واحدا من ثلاثة أشخاص فقط في العالم الذين يفهمون ما هي النسبية.

لم تغير نظرية أينشتاين الثورية الحياة اليومية؛ يمكن وضع النسبية جانباً في قفصها الغريب. (ولكن هناك تطبيقات عملية. على سبيل المثال، يجب على الأقمار الصناعية لنظام تحديد المواقع العالمي (GPS) التي تدور حول الأرض أن تأخذ في الاعتبار التأثيرات النسبية. إذا لم يفعلوا ذلك، فسيتم إيقاف تشغيل نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) في سيارتك بجزء من الثانية، وبالتالي يمنحك موقعًا غير دقيق لمكان وجودك.)

بمجرد قبول البناء البشري للوقت الذي يتكشف في خط مستقيم، فمن الطبيعي أن يكون هناك سبب وتأثير. أدى الانفجار الكبير إلى خلق كوكب الأرض بعد حوالي 10 مليارات سنة، مما أدى بدوره إلى إنشاء الحمض النووي، ثم البشر، ثم الحضارة، ثم مدينة نيويورك، ثم ولادة طفل جديد في مستشفى نيويورك في ساعة ما من صباح اليوم. لا يمكن أن يكون العكس صحيحًا - ولادة طفل في مدينة نيويورك لا يمكن أن تؤدي إلى الانفجار الكبير. من شأن ذلك أن يتحدى السبب والنتيجة.

هذا الأمان ضد الفشل مقنع للغاية لدرجة أننا لا نستطيع قبوله بسهولة. لكن النسبية لم تكن الخلل الأخير أو الوحيد. ابتكرت الفيزياء الحديثة نماذج رياضية للكون حيث يحدث كل شيء في وقت واحد على أدنى مستوى من الخلق، حيث يذوب الوقت في الديمومة والكون بأكمله هو جسيم دون ذري واحد. لكن مثل هذه النماذج غريبة، حتى في فيزياء الكم، وهو أمر غريب للغاية في البداية. لا أحد يتوقع أن ترتفع مثل هذه المفاهيم إلى سطح الحياة اليومية. بدون إخفاقاتنا، نصبح قلقين للغاية.

نحن جميعًا مرتاحون تمامًا للأوهام التي قمنا بحمايتها بآليات آمنة من الفشل. نرى الكون كمسرح للمكان والزمان ترتد فيه الأشياء والناس. أجسادنا هي أشياء. عقولنا هي نتاج آلة تفكير مذهلة تسمى الدماغ، كائن آخر. عرّف مارفن مينسكي من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، أحد آباء الذكاء الاصطناعي، البشر على أنهم "لا شيء سوى آلات اللحوم التي تحمل جهاز كمبيوتر في رؤوسهم"- تعبير لا يرحم عما يفترض معظم الناس أنه صحيح.

ولكن هناك أيضًا حالات فشل شخصية قام كل واحد منا ببنائها بمفرده. وقد أطلق على هذه الإخفاقات الشخصية اسم "الأشياء التي يجب أن تكون كذلك". يجب أن يكون بعض الأشخاص مسؤولين؛ يجب أن يفوز الآخرون؛ لا يزال يتعين على الآخرين

ألا يبدأوا أي جدال أبدًا. هل هناك سبب منطقي وراء "ما الذي يجب أن يكون كذلك"؟ لا - توجد هذه الآليات النفسية كأشكال للدفاع عن النفس. إنها تعطينا إحساسًا بالأمان، وحتى حادث صغير على ما يبدو يمكن أن يثير إنذارًا كبيرًا. في كتاب "جلاد الحب"، وهو كتاب صدر عام 1989 لأستاذ الطب النفسي في جامعة ستانفورد إرفين يالوم، يصف المؤلف امرأة في منتصف العمر يسميها إلفا كانت ضحية لسرقة محفظة خارج مطعم. كانت الجريمة عشوائية، وبينما خسرت 300 دولار، لم يكن هناك شيء آخر في الحقيبة لا يمكن استبداله. سيشعر معظم الناس بصدمة مثل هذا الاعتداء ثم ينتقلون. لكن إلفا لم تستطع: "إلى جانب حقيبتها وثلاثمائة دولار، تم انتزاع وهم من إلفا - وهم التخصص".

بعد أن عاشت حياة من الامتياز النسبي، افترضت إلفا أنها محصنة من هذا النوع من الاضطراب - وظلت تكرر: "لم أعتقد أبدًا أن ذلك سيحدث لي". لكنه كان كذلك، وفقدان الوهم فرض ثمناً باهظاً:

> غيرت السرقة كل شيء. اختفت الراحة، والنعومة في حياتها؛ اختفت السلامة. كان منزلها يجذبها دائمًا بوسائده وحدائقه وألحفة وسجاد عميق. الآن رأت الأقفال والأبواب وأجهزة الإنذار ضد السرقة والهواتف.

كانت إلفا قلقة باستمرار، ولم يجعلها الوقت تشعر بأن حياتها تعود إلى طبيعتها. كما تشرح يالوم، "كانت رؤيتها للعالم مكسورة..لقد فقدت إيمانها بالإحسان، في حصانتها الشخصية. شعرت بأنها عارية، عادية، غير محمية".

إن الوقوع ضحية لجريمة يحطم الحدود الشخصية، لأن الجريمة هي غزو شخصي. هنا، لم تستطع إلفا إصلاح حدودها. دخلت في دوامة وجودية، يطاردها التهديد النهائي: الموت. لم يكن خوفًا واجهته على الإطلاق، ومع ذلك فقد لمسها الموت بشكل حميم عندما توفي زوجها. كانت خسارة لم تتعامل معها أبدًا، وأصبحت القضية الرئيسية التي عملت عليها يالوم معها في العلاج.

اتضح أن إلفا مريضة غير عادية، ومع مرور الوقت "انتقلت من موقف التخلي إلى موقف الثقة"، وهو تغيير لا تعتبره يالوم تحويليًا فحسب، بل تعويضيًا أيضًا. تعلمت إلفا، التي اعتقدت ذات مرة أنها خلقت القصة المثالية، كيف تكون على دراية بالموت دون خوف منه.

من غير المجدي الاعتقاد بأنه يمكنك إنشاء قصة مثالية، وهي فكرة معظم الناس عن الحياة المثالية. يتم التطفل على القصص دائمًا من خلال أحداث غير مرحب بها. وتصبح القصص شبكات متشابكة حتى عندما يبدو أنها تعمل بشكل جيد، لأن القوى اللاواعية - القلق والاكتئاب والغضب والغيرة والوحدة - يمكن أن تندلع في أي وقت. على الرغم من أن يالوم لا تستخدم مصطلح آمن من الفشل، إلا أنه يمكن للمرء أن يرى أن شعور إلفا بالأمان والحماية كان آمنًا من الفشل النفسي. لقد خدمتها بشكل جيد لفترة طويلة، حتى اكتشفت مدى هشاشتها وعدم موثوقيتها في الواقع.

لقد أنشأنا جميعًا نسختنا الخاصة من تأمينات الفشل الشخصية. كما هو الحال مع معظم التركيبات العقلية، غالبًا ما لا ندرك ما فعلناه، وأحيانًا تبدو الآلية غير واعية لدرجة أنها خارجة عن سيطرتنا تمامًا. الرهاب هو مثال جيد. لن يتمكن الأشخاص الذين يخافون من العناكب جسديًا من لمس حتى العناكب الصغيرة غير الضارة. إذا مدوا أيديهم وحاولوا لمس واحدة، فسوف ينشأ الخوف، ويزداد تطرفًا مع اقتراب اليد. المرحلة التالية هي الارتعاش العنيف، والعرق البارد، وعلامات الذعر، والشعور بأنك على وشك الإغماء.

يقدم الرهاب أدلة منحرفة حول إبداع الوعي، لأن القلق يمكن أن يركز على أي شيء. على موقع قائمة الرهاب، يمكنك العثور على كتالوج بالترتيب الأبجدي للرهاب المحدد في أدبيات الطب النفسي. لا يتم إعطاء عدد إجمالي - تتم إضافة مراجع جديدة باستمرار - ولكن تحت الحرف A وحده هناك خمسة وستون إدخالًا، بما في ذلك aulophobia (الخوف من المزامير). ليس كل حرف ممتلئًا ؛ تحت G، على سبيل المثال، لا يوجد سوى تسعة عشر رهابًا مدرجًا، بما في ذلك تلك التي تبدو سخيفة، مثل رهاب العبقرية(الخوف من الذقن) وتلك الخطيرة للغاية مثل رهاب الجينات، والخوف من الجنس. لا يوجد إجماع على سبب ظهور الرهاب، على الرغم من أنه يتم تصنيفه من الناحية النفسية على أنه شكل من أشكال اضطراب القلق، والعنصر المشترك هو الخوف المفرط. إلى جانب الرهاب المحدد، هناك رهاب اجتماعي ينطوي على مواقف يخاف فيها الشخص مما يعتقده الآخرون، وفئة كاملة من رهاب الأماكن المغلقة، حيث يصاب الناس بالذعر لأنهم يشعرون أنهم في موقف لا يمكنهم الهروب منه.

لم يكن لدى الأشخاص الذين يعانون من الرهاب بالضرورة تجربة سيئة مع الكائن الذي يخشونه - لم يكن لديهم عمومًا - لكنهم سيبذلون قصارى جهدهم لتجنب الكائن بمجرد ظهور الرهاب. يبدو الرهاب غريباً لأي شخص لا يعاني منه، ويرجع ذلك جزئياً إلى أن تجنب الشيء أو الموقف المخيف يمكن أن يؤدي إلى سلوك غريب، كما هو الحال مع رهاب الأماكن المفتوحة، الذي يمنعه خوفه من المساحات المفتوحة من مغادرة المنزل لسنوات في كل مرة. ومن الغريب أيضًا أن الخوف - الذي يضع العقل والجسم في حالة تأهب قصوى ويشكل حماية فعالة عندما ينشأ خطر فعلي - يؤدي إلى نتائج عكسية في حالات الرهاب. أن تكون في حالة تأهب قصوى لأنك تسمع نايًا أو ترى نفقًا ليس له قيمة بقاء على الإطلاق.

ومع ذلك، فإن حالات الفشل الطبيعية التي بالكاد نلاحظها لها نقطة الانهيار، وعندما يتم الوصول إليها، يحدث خلع شديد. فالوقوع في صدمة، على سبيل المثال، يجعل ضحية حادث سيارة أو حريق أو جريمة عاجزًا تمامًا. يمكن النظر إلى النظرة المذهولة وعدم القدرة على اتخاذ القرارات التي تعد من أعراض الصدمة على أنها عكس القتال أو الهروب. في القتال أو الطيران، يتم إطلاق تدفق هرمونات التوتر، وتحت تأثيرها، يكون الدماغ السفلي مسؤولاً تمامًا - جندي يهرب من المعركة في حالة من الذعر لا يستطيع بوعي أن لا يفر حتى ينحسر انفجار الأدرينالين ويمكن للدماغ الأعلى مرة أخرى اتخاذ قرارات واعية. (يمكننا أن نرى نفس الاستجابة في موقف تافه، مثل إظهار الوهم من قبل ساحر الشارع. عندما يخمن البطاقة الصحيحة أو يسحب ربعًا من خلف أذن شخص ما، فمن الشائع جدًا أن يقفز الشخص إلى الخلف أو يبتعد في حالة إنذار - يتفاعل الجزء السفلي من الدماغ مع الخدعة كما لو كانت تهديدًا.) الصدمة لا إرادية ويبدو أنها ليس لها قيمة حماية ذاتية.

مجتمعة، هذه الإخفاقات المختلفة ضرورية لنموذج الذات، وجهة نظر الواقع التي تخبرك بما هو حقيقي بالنسبة لك. لا شك أن الواقع الشخصي له مراوغاته، ولا يوجد شخصان يسكنان نفس النموذج الذاتي. ولكن، بشكل جماعي، نشارك الواقع الافتراضي، بسماته المقبولة عالميًا للزمان والمكان والمادة والطاقة. هذه الميزات متأصلة لدرجة أننا نشعر بأننا "في المنزل" طالما أن المكان والزمان والمادة والطاقة لا تتعثر. لكن معرفة أن هذه بنيات عقلية لا تتعلق بالواقع. يتعلق الأمر باكتساب الوعي الذاتي، والذي يمكن أن يخبرنا وحده بما يحدث بالفعل.

القبول والانسحاب

لم يخلق أي فرد التجربة الإنسانية للمكان والزمان والمادة والطاقة - لقد تم إنشاؤها في وعينا الجماعي، الذي يعود إلى ظهور الإنسان العاقل وبالتأكيد قبل ذلك. لا يمكننا تتبع آثار الأقدام التي ستعيد تتبع الخطوات التي أعطت البشر الوعي الذاتي، وهي الميزة الفريدة لجنسنا البشري. تحتوي جيناتنا على أدلة على كل شكل من أشكال الحياة، بما في ذلك البكتيريا، التي ساهمت في تكويننا الجسدي، ولكن لا توجد آثار جسدية تخبرنا كيف عاش أسلافنا حياتهم.

أهم ميراث لجنسنا البشري غير مرئي. نتواصل مع هذا الإرث في مرحلة الطفولة المبكرة، ونستوعب إعداد الواقع الافتراضي بأكمله. بمجرد أن يتعلم الطفل الصغير أن الوقت موجود، سرعان ما تتبع قواعد الوقت، ومن ثم لا يكون هناك عودة إلى الوراء. لإعطاء تشبيه، بمجرد أن تتعلم القراءة في سن السادسة أو السابعة، لا يمكنك العودة إلى حالة الأمية. لا يمكن أن تتحول الحروف الموجودة على الصفحة إلى علامات سوداء لا معنى لها. وبالمثل، بمجرد أن تتكيف أنت وعقلك مع قواعد الوقت، يبدو من المستحيل العيش كما لو أن الوقت لم يكن موجودًا. يوم، ساعة، دقيقة، ثانية - هذا التشريح للحياة إلى أجزاء من الزمن هو ما رثى له تي إس إليوت في قصيدة أخرى، "أغنية حب جيه ألفريد بروفروك". أصبح الوقت عدو بروفروك النفسي.

> لأنني عرفتهم جميعًا بالفعل، عرفتهم جميعًا: لقد عرفت المساء والصباح وبعد الظهر،
>
> لقد قمت بقياس حياتي بملاعق القهوة.

إن اعتياد تقسيم الحياة إلى وحدات زمنية لا يعني أن الوقت البشري أكثر واقعية من نسخة أخرى. ليس لدينا أي فكرة عن كيفية تجربة الأنواع الأخرى من الوعي للزمان والمكان. هل تشعر سلحفاة غالاباغوس المتثاقلة بأنها تتحرك ببطء أم تشعر الأرانب بأنها تقفز بسرعة فوق البراري الغربية؟ قد نفترض أن الحيوانات تعيش في اللحظة الحالية، وتتفاعل مع الغرائز التي تخبرها

أن هذا هو الوقت المناسب لتناول الطعام أو النوم أو الصيد. لكن "اللحظة الحالية" غير موجودة لمخلوق ليس لديه مفهوم للوقت.

تمنحنا الطبيعة إيقاعات بيولوجية مطبوعة في جيناتنا، مثل الإيقاع اليومي للاستيقاظ والنوم. لكن هذا لا يجيب على لغز كيفية وجود الزمن في المقام الأول. هناك توقيت يتم ضبطه بدقة على مدى آلاف الأميال من المحيط، بطريقة لا يمكن لأحد تفسيرها. على سبيل المثال، تهاجر دُجَاجيَّات الأرض الصغير المعروف باسم دريجة حمراء (Calidris canutus rufa) كل عام من تييرا ديل فويغو، في الطرف الجنوبي من أمريكا الجنوبية، إلى مناطق تكاثرها في القطب الشمالي الكندي. في العمر، تطير الدريجة الحمراء ما يقدر بنحو 240،000 ميل، أطول من المسافة من الأرض إلى القمر.

يبدو أن سبب عبور الطيور من نصف كرة إلى أخرى للتزاوج أمر لا يمكن تفسيره، لكن الدريجة الحمراء تجسد لغزًا محددًا بحد ذاته. يحتاج الطائر إلى الطعام طوال رحلته الهائلة، ويتوقف في مايو على شواطئ خليج ديلاوير، ويحدد موعد وصوله بحدث بدائي. بين أقمار مايو ويونيو الكاملة، تظهر جحافل من سرطان حدوة الحصان من ضحلات المحيط لوضع بيضها. تضع الأنثى ما بين 60،000 و 120،000 بيضة في بيضة واحدة. يعود تاريخها إلى 450 مليون سنة، أو 200 مليون سنة قبل الديناصورات، تبدو سرطانات حدوة الحصان مثل أصداف السلاحف الصلبة المستديرة ذات الذيل الشائك (فهي ليست سرطانات في الواقع ولكنها ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالعناكب والعقارب).

في غضون أسبوعين، ستفقس البيض، وبالتالي فإنها فرصة للدريجة الحمراء لتتغذى عليها لفترة قصيرة جدًا. ومع ذلك، في كل عام، يتم الشعور بالتحريك للهجرة على بعد 9,300 ميل بالقرب من القارة القطبية الجنوبية. يمكن أن يسقط القمر المكتمل في مايو على أي من أيام الشهر الواحد والثلاثين، ويجب أن تبدأ الدريجة الحمراء رحلتها من تييرا ديل فويغو في فبراير. كيف تزامنت الطبيعة مع القمر، ودورة تزاوج أحفورة حية في البحر، وطائر صغير لديه أطول مسار هجرة على وجه الأرض؟ في حالة الدريجة الحمراء، يكون التوقيت متجذرًا بطريقة ما في حمضها النووي، ويأتي مع تغييرات فسيولوجية كاسحة. قبل الهجرة، تتوسع عضلات جناح الطائر بينما تتقلص عضلات ساقه. نظرًا لأن بيض سلطعون حدوة الحصان ناعم ويسهل هضمه، فإن معدة الدريجة الحمراء تتقلص قبل الإقلاع. كما يتقلص محصولها، الذي يحتوي على حصى لطحن الطعام الصلب الذي يأكله الطائر في فصل الشتاء.

بعبارة أخرى، يعرف الحمض النووي للدريجة الحمراء مسبقًا كل تفاصيل المستقبل. نظرًا لأن أرض تكاثرها في القطب الشمالي عارية، ومكشوفة، مع عدم وجود

مصدر للغذاء، فإن الطيور تضاعف وزنها عن طريق إضافة الدهون أثناء جنون التغذية في ولاية ديلاوير على بيض سلطعون حدوة الحصان، والذي يستمر من عشرة إلى أربعة عشر يومًا. إذا تعثر أي عنصر في هذه الدورة المتزامنة، فإن البقاء على قيد الحياة مهدد. (وللأسف، فإن هذا حدث. الدريجة الحمراء مهددة بالانقراض لأسباب مختلفة، من أهمها الانخفاض الحاد في سرطانات حدوة الحصان مع تلف المياه الساحلية.)

لا يرتبط البشر بالغريزة عندما يتعلق الأمر بالزمن، على الرغم من أن حمضنا النووي يعرف بطريقة ما كيفية توقيت البلوغ والدورات الشهرية، على سبيل المثال. تتم برمجة الخلايا للموت في وقت معين، وهي عملية تعرف باسم الاستماتة. يمكن للخلية النموذجية أن تنقسم حوالي خمسين مرة فقط قبل أن تموت (ما يسمى بحد هايفليك)، ويمكن قياس العملية علميًا في المختبر. ولكن في القاع هو غامض تماما. الخلايا هي مصانع كيميائية محاطة بغشاء ناعم قابل للاختراق. تحدث التفاعلات الكيميائية على الفور عندما يلتقي جزيئان ؛ لا يوجد تردد أو تأخير أو تأجيل أو عودة. إذن، كيف تكتسب مجموعة من التفاعلات الكيميائية، كل منها مرتبط باللحظة الحالية، القدرة على توقيت الأحداث المستقبلية؟ السؤال أساسي لدرجة أن لا أحد يطرحه تقريبًا.

تخيل لعبة البلياردو، حيث من المقرر أن تصطدم الكرات التي تمثل الذرات والجزيئات داخل خلية القلب أو الكبد. بعد أن تكسر العبوة بجرعتك الأولى، يكون الباقي ميكانيكيًا. عندما تتصادم كرات البلياردو، يجب أن ترتد عن بعضها البعض على الفور، ويتم تحديد مكان انتقالها بعد ذلك من خلال قوانين نيوتن للحركة. كما ينص أحد قوانين نيوتن، بمجرد ضرب الكرة أو اصطدامها بكرة أخرى، يجب أن تتحرك في خط مستقيم حتى يوقفها شيء ما. لا يبدو أن أي شيء غير طبيعي يحدث مع تطور اللعبة. ومع ذلك، عندما تعود إلى غرفة المسبح في اليوم التالي عند الظهر، تكون الكرات قد رتبت نفسها بالفعل في حزمة، جاهزة للضربة الأولى. سيكون هذا السلوك ملحوظًا بما فيه الكفاية في كرات البلياردو، لكن حمضك النووي يتوقع أحداثًا لا حصر لها، ويتحكم في إطلاق الهرمونات في الوقت المناسب، على سبيل المثال، توقع الحاجة إلى تحديث المحفزات الكيميائية التي تنطلق في خلية الدماغ مع كل فكرة، وتنظيم المئات من النظم الحيوية المتزامنة بدقة مطلقة ما لم نتدخل (من خلال البقاء مستيقظين طوال الليل، على سبيل المثال، أو تناول مكملات الهرمونات).

لا يمكننا الدخول في تجربة الوقت التي تمتلكها الأنواع الأخرى. ولكن نظرًا لأن الوقت متغير جدًا ومرن، يمكننا القول إنه مبني بشكل مختلف من خلال الحمض النووي لكل كائن حي. لذلك، لا يتطلب الأمر قفزة

من الخيال للقول إن الوقت عبارة عن بناء في البداية. نظرًا لأن الحمض النووي يتكون من ذرات تتفاعل على الفور، يجب أن يقوم شيء ما خارج الذرة بكل هذا التوقيت الدقيق والمزامنة. المرشح الوحيد القابل للتطبيق هو الوعي. بعد كل شيء، لا يمكنك التلاعب بالوقت إلا إذا كنت تعرف أن الوقت موجود.

العيش في عالم إبداعي

إذا كان الوقت هو بناء، فإن الشيء نفسه ينطبق على الأشياء الأخرى التي نعتبرها ضرورية للكون. تجربتنا في المادة والطاقة خاصة تمامًا بالأنواع. هل النمل الأبيض الذي يشق طريقه بثبات عبر الإطار الخشبي للمنزل يعاني من الخشب القاسي؟ هل يمكن لحيوان الخلد المحصور تحت الأرض طوال حياته في نفق بالكاد يتسع للزحف عبر مساحة ضيقة؟

بالنسبة لجنسنا البشري من الوعي، فإن الزمان والمكان والمادة والطاقة هي تجارب مرنة مرتبطة بإبداعنا. أي أنها يمكن أن تتوسع وتتقلص بطرق مختلفة، كما أوضح أينشتاين بمزاح: "ضع يدك على موقد ساخن لمدة دقيقة، ويبدو الأمر وكأنه ساعة. اجلس مع فتاة جميلة لمدة ساعة، ويبدو الأمر وكأنه دقيقة. هذه هي النسبية". لكنه كان في الواقع يتجنب القضية الأساسية للوقت: هل هي نسبية لمجرد أن البشر يقولون ذلك؟ الجلوس على كرسي طبيب الأسنان يزعج الأشخاص الذين يخشون هذه التجربة؛ لا يمكنهم تحديد مقدار الوقت الذي مر، إلا أن كل دقيقة كانت غير سارة. هذا لا يغير عقارب الساعة في مكتب طبيب الأسنان، لذلك أي إصدار، التجربة الشخصية أو الجهاز الميكانيكي، حقيقي؟

سيبدو الأمر غريبًا، لكن التجربة الإنسانية هي التي تجعل الوقت حقيقيًا، وليس الساعات. للحصول على كيفية إنشاء تجربة الوقت - جنبًا إلى جنب مع الفضاء والمادة والطاقة - يجب عليك الانسحاب من قبول أن هذه أشياء ثابتة. تساعدنا النظرية الحالية للكون هنا، لأنه بعد أن أثبت أينشتاين أن المادة يمكن أن تتحول إلى طاقة ($E = mc^2$)، تم فتح الباب لتحولات أخرى. يمكن لعالم فيزياء لاحق، الأمريكي ريتشارد فاينمان، أن يوضح رياضياً كيف يمكن التعبير عن موضع الإلكترون على أنه يتحرك إلى الوراء في الوقت المناسب. يشبه هذا سؤالك عن

المكان الذي تعيش فيه، فتجيب: "أنا أعيش في 63 شارع مابل، على الرغم من أنني أعيش أحيانًا في فبراير الماضي. اختر ما تريد. تم تفكيك مفهومنا المستقر للسبب والنتيجة من خلال تجارب "السببية العكسية"، حيث يؤثر حدث في المستقبل على ما يحدث الآن.

ومع ذلك، يحدث التحول النهائي عندما يتحول مجال الجسيمات الافتراضية إلى جسيمات فيزيائية. يُعرف هذا عادة باسم "شيء من لا شيء". الجسيمات الافتراضية غير مرئية وليس لها موقع في الزمان والمكان، لكنها ضرورية تمامًا للكون المادي. إنه مثل عكس قصص الأشباح، حيث يأتي الشبح أولاً والشخص الحي ثانياً. إذا نظرت إلى يدك وبدأت في تقليلها إلى مستويات أدق وأدق من المادية، فإنها سرعان ما تصبح شبكة مرتعشة من الجزيئات. هذه الجزيئات ليست صلبة مثل يدك، وفي المستوى التالي لأسفل، تصل إلى مجموعة من الذرات التي بالكاد تكون مادية، حيث تكون أكثر من 99.9999 في المائة من المساحة الفارغة. هذا هو المستوى الأخير الذي يتشبث فيه الوجود المادي بخيط. على مستوى الجسيمات دون الذرية، هناك غمز داخل وخارج الوجود حيث تتحول الكواركات والغلونات وغيرها من الغرائب في المجال الكمي من كونها افتراضية إلى كونها سليمة في كوننا المادي. الانتقال من لا شيء إلى شيء يحدث في يدك وفي كل شيء مادي آخر طوال الوقت.

لذا فإن القضية المحورية ليست أن الجسدانية الصلبة هي وهم. لا يمكن لأحد أن يجادل في هذا – لم يكن من الممكن أن نكون موجودين دون أن نؤمن ببطانية الأمن النفسي بأن العالم لن يختفي غدًا في نفخة من الضباب دون الذري. القضية المحورية هي ما إذا كان الوعي، وخاصة الوعي البشري، هو القوة الإبداعية وراء "شيء من لا شيء".

أن تكون إنسانًا يتكشف في الزمان والمكان. تشهد شهادة ميلادك على تاريخ ميلادك والمدينة التي ولدت فيها. لا توجد شهادة ميلاد لأحد تقول، تاريخ الميلاد: الخلود؛ مكان الميلاد: في كل مكان. الافتراض المنطقي هو أن الزمان والمكان موجودان ببساطة "هناك" كجزء من العالم الطبيعي. ومع ذلك، لكي نتطور إلى التحول، نحتاج إلى التوقف عن التفكير في الخلق بشروط ثابتة. يجب إعادة بناء الواقع لمراعاة الدور الذي يلعبه الوعي. هناك مستويان فقط من الواقع. أحد المستويات هو الوعي النقي غير المحدود، وهو مجال من الإمكانات. المستوى الآخر هو الوعي في حالته المتحمسة (لاستعارة عبارة من فيزياء الجسيمات)، والتي نسميها الكون.

جميع الحالات المتحمسة تهتز بالطاقة. تهتز المادة بالطاقة الجسدية، والعقل بالطاقة العقلية. الجسم حالة متحمسة؛ وكذلك الدماغ، كونه جزءًا من الجسم، وكذلك العقل مع استمرار التفكير. حتى عندما تبدو الصخرة مثل الصخرة والخلايا العصبية مثل الخلايا العصبية، مما يجعلها تبدو غير متشابهة تمامًا، فإن كلاهما أنماط متحمسة للوعي.

هذه معرفة عملية. عندما تعرف، على سبيل المثال، أن الوقت هو مجرد حالة متحمسة من الوعي، ترى لماذا الوقت مرن للغاية. ليس لديه خيار سوى أن يكون سلسًا ومرنًا مثل العقل. نحن نتلاعب بالوقت للتوافق مع احتياجاتنا البشرية. بعض الأطر الزمنية طويلة، مثل حياة الكون، في حين أن بعضها قصير، مثل المللي ثانية التي تستغرقها الإشارة للانتقال من خلية عصبية إلى أخرى. يمكن أن تكون هذه الأطر الزمنية مستقرة للغاية: من المحتمل أن توجد ذرات الهيدروجين حتى موت الكون، في حين أن الفكر مستقر فقط طوال مدته، وهو عابر ومتلاشي. حقيقة أن النشاط العقلي يطير بسرعة كبيرة يمكن أن يؤدي إلى خطأ. قد نفترض أن الوعي على جدول زمني - ليس كذلك. يمكن أن يكون الوعي سريعًا أو بطيئًا، كبيرًا أو صغيرًا، عشوائيًا أو يمكن التنبؤ به، وما إلى ذلك.

كونه مصدر "شيء من لا شيء"، فإن الوعي لا يرتبط بخلقه الخاص، تمامًا كما أن الشخص الذي لديه مفردات من ثلاثين ألف كلمة لا يرتبط بثلاثين ألف فكرة. من خلال الجمع وإعادة التشكيل طوال الوقت، يملي الوعي على نفسه ما إذا كان صغيرًا مثل الكوارك أو هائلًا مثل الكون. تساعد هذه الحقيقة في تبديد أحد أكثر الاعتراضات عنادًا على الواقع القائم على الوعي. لا نرى عقولنا تخلق الأشجار والجبال والكواكب والنجوم. سيقول المشككون إن المقياس خاطئ. عندما تكون خائفًا ويبدأ قلبك في الضرب، فإن حدثًا عقليًا - خوفك - يضع المواد الكيميائية في الحركة في جسمك. المقياس جزيئي، مما يعني أنه صغير جدًا. ومع ذلك، لا يمكن تحريك جبل بعقلك، لأنه كبير جدًا.

ومع ذلك، فإن هذا الاعتراض غير صالح، لأن الوعي لا يحترم حدود الحجم. تخيل أنك استيقظت من كابوس، وأخبرت صديقًا أن مائة رجل مسلحين كانوا يطاردونك في الشارع. ماذا لو أجاب صديقك، "كنت ساصدق إذا كان رجل واحد يطاردك في الشارع، لكن المئات كثيرة جدًا بحيث لا يمكن تصديقها". مثل هذا التعليق من شأنه أن يظهر الجهل حول كيفية عمل الأحلام. الأحلام لا يحدها الكبير والصغير. فأر يطاردك في الشارع خلال

الكابوس هو نفس غزو الجيش الأحمر لمدينتك. في المنام يمكن لشفرة من العشب أن ترتعش، يليها انفجار كوكب.

نحن نقبل هذه الحالات الشاذة في الأحلام لأننا معتادون على الاستيقاظ والعودة إلى العالم المادي وقيوده. يتم إعداد الوعي بحيث تكون بعض الأشياء حرة في التحرك فقط عن طريق التفكير، مثل المواد الكيميائية في الدماغ التي تتحرك بالتزامن مع أفكارنا، في حين أن الأشياء الأخرى لا يمكن تحريكها عن طريق التفكير. هذا هو الإعداد في الكون البشري. لا نعرف حدود الإعداد حتى نختبرها. يجب على المرء أن يتساءل عما إذا كان لدى يسوع فهم مماثل في ذهنه عندما أعلن لتلاميذه، " لأَنِّي الْحَقَّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّ مَنْ قَالَ لِهَذَا الْجَبَلِ انْتَقِلْ وَانْطَرِحْ فِي لْبَحْرِ وَلاَ يَشُكُّ فِي قَلْبِهِ بَلْ يُؤْمِنُ أَنَّ مَا يَقُولُهُ يَكُونُ فَمَهْمَا قَالَ يَكُونُ لَهُ." (مرقس 11: 23).

سواء كنت تقبل هذه الكلمات على أنها إنجيل أو استعارة أو حقيقة حرفية أو مثال تعليمي حي، فإن فكرة تحريك الجبال بعقلك تبدو خارقة للطبيعة، وبالتالي لا علاقة لها بالحياة اليومية. المشكلة ليست في أن ما هو خارق للطبيعة = مستحيل. المشكلة هي أنه حتى الآن، لا يمكن للعلم أن يفسر ما نسميه "طبيعيًا". إن ترك الوعي خارج التفسيرات العلمية القياسية يحكم عليهم بالفشل. لا يمكن تفسير العقل من خلال شعوذة المواد الكيميائية في الدماغ، وعندما يعلن العلم أنه لا يوجد تفسير آخر، لم نعد في عالم المصداقية - نحن في عالم "الأشياء التي يجب أن تكون كذلك".

ومع ذلك، بمجرد تفكيك الواقع الافتراضي، لن يكون هناك عودة إلى الوراء. لا يمكنك أن ترى من خلال الوهم وتؤمن به في نفس الوقت. لا يمكن للساحر أن يجلس بين الجمهور وينخدع بحيلته. ومع ذلك، هذا بالضبط ما نفعله. نحن نضع إيماننا في العالم المادي بينما نعرف جيدًا أنه وهمي.

بدلاً من قبول العالم المنطقي بشكل سلبي، تمنحنا ما وراء الواقع بديلاً - رؤية كل شيء في الكون على أنه أنماط متغيرة من الوعي. فالشجرة، على سبيل المثال، مصممة خصيصًا لتناسب استجابتنا البشرية لها. يمكن إخراج أي نوعية من الشجرة من الفتحة المخصصة لها وإعادة تعيينها لتناسب إطارًا مختلفًا غير بشري. لون الشجرة غير موجود لشخص مصاب بعمى الألوان الكامل. صلابة الشجرة غير موجودة للنيوترينو، وهو جسيم دون ذري يمكنه المرور عبر الأرض كما لو كان يمر عبر الفضاء الخارجي. لا يوجد وزن للشجرة إذا قمت بنقلها إلى محطة الفضاء الدولية. العمر الافتراضي للشجرة

يختفي عند النظر إليه من عمر البروتونات في نواة كل جزيء، والذي يستغرق مليارات السنين حتى يتحلل.

كل شيء يكتسب "واقعيته" من نمط الوعي المطبق عليه. في النوم يختفي العالم المادي بأكمله ولم يعد موجودًا بالنسبة لك. لا يزال موجودًا بشكل جماعي، وتحتفظ به قواعد الواقع الافتراضي. ولكن أثناء النوم، يمكنك الانسحاب من الواقع الافتراضي من خلال تجربة عالم مختلف، وهو ليس فقدان الوعي الفارغ الذي يفترضه معظم الناس أنه النوم. من الممكن تجربة النوم العميق باعتباره وعيًا خالصًا دون أي إثارة - في الواقع، هذه هي الطريقة التي اختبرها بها السوامي واليوغيين وإصدارات أخرى من المتحوليين لقرون. المفهوم البوذي للنيرفانا أقرب إلى النوم العميق منه إلى حالة اليقظة العادية، لأن النيرفانا تعيد ربط الشخص بوعي نقي.

الحلم هو نمط من الوعي تكون فيه الإثارة العقلية خفية. هذا عالم آخر، عالم لا تنطبق فيه قواعد الواقع الافتراضي. في الأحلام، تتحدى الأشياء بطريقة سحرية القوانين العادية للفيزياء - يمكن للقاطرة أن تطير، ويمكن لمبنى إمباير ستيت أن يختفي في نفخة من الدخان. لا يوجد سبب لتخفيض هذين الوضعين من الوعي، النوم والحلم، إلى وضع أدنى مقارنة باليقظة. إذا كان بإمكاننا النظر إلى العالم على أنه حلم واضح، فلماذا نعتبر الأحلام التي تعيشها في الليل أقل واقعية أو غير واقعية؟

يتبع الناس بشكل أعمى الافتراض بأن الأشياء المادية الصعبة أكثر واقعية من الأشياء الخفية مثل الأفكار والخيال والأحلام. لكن دوافعك الخفية تحدد كيفية عمل واقعك الشخصي. لقد أعطيت مثالًا واحدًا - الرهاب - حيث قد لا يتمكن الشخص الذي يمكنه رفع أوزان تزن مائة رطل في صالة الألعاب الرياضية من رفع عنكبوت في يده؛ الخوف يجمد عضلاته. لا يهم مدى خفتة الشيء المخيف. لكننا نحتاج أيضًا إلى أمثلة إيجابية لكيفية تغيير النوايا الخفية للشخص للواقع الشخصي.

فكر مرة أخرى في مثالنا السابق لاستخدام جهاز الواقع الافتراضي لمحاكاة تجربة الوقوف على عارضة ناطحة سحاب عالية في الهواء (هذه الصفحة). الشخص الذي يقف بأمان على الأرض، بفضل وهم الواقع الافتراضي، يشعر بالدوار والضعف، ويواجه تهديدًا قويًا بالسقوط. يشير هذا إلى أن إحساسنا بالتوازن يمكن التلاعب به بوعي بطرق مختلفة. لقد فصل المشاة على الحبل المشدود إحساسهم بالتوازن عن أي شعور بالتهديد أو الخطر. بالنسبة لشخص يقف على الأرض وينظر إلى الأعلى، فإن الخطر

يبدو حقيقي بما فيه الكفاية (يمكن لقلبك أن يخفق ببساطة من مشاهدة عمل سيرك محفوف بالمخاطر دون تجربته مباشرة).

في نموذج التطور المقبول، كل السمات التي ورثناها لها قيمة البقاء على قيد الحياة. احتاج أسلافنا إلى إحساس بالتوازن لأسباب واضحة عند الصيد ومحاربة المخلوقات الأخرى في البرية. لكننا نتجاوز البقاء على قيد الحياة طوال الوقت ونتلاعب بميراثنا التطوري لمجرد أننا نريد ذلك. المشي على الحبل المشدود ليس له قيمة البقاء على قيد الحياة، وبما أنه يشكل خطرًا كبيرًا ما لم تكن مدربًا تدريباً عالياً، فإن له قيمة بقاء سلبية.

يخشى الأطفال السقوط من سن مبكرة جدًا، ولا يمكنهم تعلم المشي دون اختبار الحالة غير المستقرة بين السقوط والبقاء على أقدامهم. من الواضح أن الخوف من السقوط يخسر في النهاية. يخطو المشاة على الحبل المشدود خطوة أبعد من خلال تجاوز التطور بوعي عندما يفصلون الخوف من السقوط من الشعور بالتوازن. هذه القدرة على تجاوز التطور هي في الواقع سمة تطورية أعلى.

تسمح قوة الوعي للمتهورين بتعليق الانزلاق أو تسلق وجوه الصخور العمودية بحرية باستخدام أي أساس منطقي يتبادر إلى الذهن - البحث عن الإثارة، أو الدافع لتحقيق التنافس المستحيل أو التنافسي، أو ببساطة عدم وجود سبب على الإطلاق - غافلين عن وضع حياتهم أو موتهم. هذه الحرية غائبة في المخلوقات المحاصرة بالتطور المادي. وحده الإنسان العاقل يحول المخاطرة الشديدة إلى متعة. نختار دوافعنا الخاصة، ويتحرك الواقع الشخصي بنوايانا. سيكون من المرعب أن تجد نفسك في زقاق مظلم تواجه مهاجمًا مسلحًا بسكين، ولكن شخصًا مصابًا بالتهاب الزائدة الدودية، أو انسداد الشرايين التاجية، أو ورم، يخضع عن طيب خاطر للعنف الخاضع للرقابة الذي يقدمه الجراحون الذين يستخدمون السكاكين. بمجرد أن يفسر الوعي الموقف بطريقة معينة، فإن واقع الموقف يناسب أي وعي يقرره.

الواقع الافتراضي الذي يحيط بنا بشكل دائم هو بناء يناسب العديد من الدوافع والنوايا والقرارات والتفسيرات التي فقدنا أثرها جميعًا.

....

لقد غاص هذا الفصل في المياه العميقة، وبعض القضايا تصبح معقدة. لكن الغرض من الفصل بسيط - لسد الفجوة بين الوهم

و الحقيقة. لن يتبخر جسد أحد. سيكون العالم المنطقي هناك لاستقبالك عندما تستيقظ صباح الغد. ومع ذلك، فإن كل شيء متشابك في الوهم، مما يجعل العالم المنطقي غير مستقر في جوهره. من خلال اختبار حدود الوقت والمكان والمادة والطاقة، فإننا نختبر قوتنا الإبداعية. إن تحريك جبل بعقلك ليس سوى تحريك العالم بأسره، وهو هدفنا النهائي.

6

الوجود والوعي هما نفس الشيء

لدي ذكريات قوية، نشأتي في الهند، عن الالتحاق بالمدارس التي يدرسها المبشرون الكاثوليك. لم يكن العهد القديم قراءة خفيفة - لقد خرجت أتذكر الخطيئة والحروب والقوانين والرثاء والأوبئة. ولكن هناك آية في وقت مبكر جدًا، بعد أيام الخلق السبعة، حيث كان الله "الرَّبِّ الالَهِ مَاشِيا فِي الْجَنَّةِ عِنْدَ هُبُوبِ رِيحِ النَّهَارِ" (تكوين 3 :8). كان الله لا يزال على علاقة جيدة مع آدم وحواء، وفي مخيلتي، كانت اللحظة مثالية لإجراء محادثة عادية. لا شيء يحدث. آدم وحواء ليسا في الواقع هناك في البداية، بعد أن اختبأوا من الله بدافع العار بسبب عورتهم. ولكن في محادثتي الخيالية، كانوا يسألون سؤالًا حاسمًا: "لماذا فعلت ذلك؟ لماذا خلقت العالم؟"

رداً على ذلك، كان الله يقول، بخجل إلى حد ما، "لم يكن هناك أي سبب. كان على فعل ذلك وحسب. لم استطع تمالك نفسي."

لم يأت علم الكونيات الحديث بإجابة أفضل. الكون ذاتي الخلق. إنه موجود فقط لأنه يجب أن يكون موجودًا. كل شيء منذ الانفجار الكبير قد تطور من تلقاء نفسه، مدفوعًا بالقوى الطبيعية. بالكاد

نجونا. حسب الفيزيائيون أن التوازن بين الخلق والتدمير كان دقيقًا للغاية في البداية. لقد جاء التدمير على بعد مسافة قصيرة من الفوز، لأن كل الكتلة الأولية والطاقة، باستثناء جزء صغير منها، انهارت داخل نفسها، وعادت إلى حالة الفراغ، كما هو معروف. أقل من جزء واحد من المليار نجا من فكي الدمار - استعارة للجاذبية، القوة التي تسببت في انهيار كل شيء آخر - لكن جزءًا من المليار من الخلق كان كافيًا لتكوين تريليونات النجوم والمجرات. (لم يحدث هذا بسرعة، على الرغم من ذلك. استغرق الأمر 800 مليون سنة حتى يتجمع أقدم نجم من الغبار بين النجوم.)

إن الكون الذي يخلق نفسه بنفسه هو نسختنا، مع العديد من الأجراس والصفارات، لفكرة القرن الثامن عشر عن الله باعتباره صانع ساعات كونية، وهو الذي أنهى الكون المبكر، وجعله يمضي، وتركه يعمل بشكل ميكانيكي. لكن الإبداع الذاتي هو عمل صعب المنال. من أو ما الذي جعل العملية تسير؟ لم يكن خالق الخالق مشكلة للحاخامات اليهود القدماء - فقد قبلوا الله بالإيمان على أنه موجود دائمًا. وقد ثبت أن العثور على وكيل غير ديني مماثل أمر مستحيل.

أنا أجادل في هذا الكتاب بأن الوعي هو خالق الذات الوحيد القابل للحياة، والذي يحول نفسه إلى عقل وجسم ودماغ وكون. هذا خروج جذري عن التفسيرات الفيزيائية للكون. كما هو الحال في سفر التكوين، الوعي يخلق لأنه يجب عليه ذلك. يجب أن تكون موجودة فقط من أجل بدء تدحرج الكرة. (من أين جاء الوجود؟ لا داعي للقلق بشأن ذلك، لأنه إذا لم يكن الوجود موجودًا، فلن يكون عدمًا.)

فقط لأنه موجود، يولد الوعي النقي الواقع كما نعرفه. تتحدث الكتب المقدسة الهندية القديمة عن عوالم لا تعد ولا تحصى تدور في الخلق مثل حركات رقص الغبار في شعاع الشمس. ولكن في نفس شعاع الشمس نرى عددًا لا يحصى من الأفكار والمشاعر والأحاسيس والصور أيضًا، المحتوى الكامل للعقل البشري. في مواجهة العبء الزائد المذهل، يجب على عقولنا أن تولد عالمًا صالحًا للعيش فيه - عالم بشري - وكان الواقع الافتراضي الذي أنشأناه لا مفر منه.

لكن مجرد الحد من التعدد المزدحم للواقع الخام لم يكن كافيًا. العالم البشري يحتوي على معنى. من أين جاء؟ كان دائمًا موجودًا، كسمة أساسية لما وراء الواقع. خلق الوعي النقي كونًا مليئًا بالمعنى. كل ما يمكننا قوله عن كوننا بشرًا - فرحنا وحبنا وحيويتنا وذكائنا وإمكاناتنا اللانهائية - لا تحتاج

خالق. جاءت تلك الصفات مع الوجود، منذ البداية. بدون عجلات، السيارة ليست سيارة. بدون البشرية، فإن الكون ليس كونًا يمكننا أن نرتبط به أو حتى نسكنه.

لقد خلق الكون من أجلنا لأنه لا يوجد بديل آخر. لا يمكن أن يكون الخلق كاملاً ما لم نكن كاملين. بمجرد الكشف عن هذا السر، يمكن للمتحولين تحرير أنفسهم من الشك في الذات والارتباك والحزن. إنهم أبناء الزوج من الوهم.

إبداع خاص

لا يمكن إجراء مقابلة مع الوعي النقي، مثل التحدث إلى الله، حتى في محادثة خيالية. لكن مفهوم خلق الذات كان دائمًا قابلاً للتطبيق. يمكننا أن نقبل دون شك أن الإنسان العاقل خلق نسخته الخاصة من الواقع. ما زلنا في ذلك، مع عدم وجود علامات على التوقف. ليس من المنطقي أن ندعي أن أسلافنا البعيدين تعلموا بطريقة ما أن يكونوا مبدعين. الإبداع جوهري بالنسبة لنا، مثل التنفس.

بطريقة ما تعلمنا الكثير من العادات القديمة التي اعتاد عليها الوعي. جميع أشكال الحياة ملفوفة في الخلق الذاتي، لكنها راضية عن السماح لها بالتدحرج فوقها. كان سلف جميع الثدييات مخلوقًا يشبه الزبابة يدعى جورامايا عاش في سرخس الأشجار حول بحيرات المياه العذبة قبل 160 مليون سنة. دفع اكتشاف هذا المخلوق في الصين في عام 2011 أصل جميع الثدييات "الحقيقية" إلى الوراء بمقدار 35 مليون سنة. (النوع الحقيقي من الثدييات هو النوع الذي يتم فيه تغذية الجنين بواسطة مشيمة في الرحم. يمثل هذا 95 في المائة من جميع الثدييات، والجزء الآخر هو الجرابيات مثل الأبوسوم والكنغر التي تلد أطفالًا صغارًا ينهون نضجهم داخل حقيبة الأم.)

لم تكن جورامايا تعرف أنها ستكون أي شيء سوى زبابة، وكنت تعتقد، عند النظر إلى هيكلها العظمي الذي يبلغ طوله خمس بوصات، أن الزبابة الحديثة فقط ستنحدر منه، وليس كل الثدييات الحقيقية. لا يوجد أي أثر للكلاب أو القطط أو الخفافيش أو الأفيال أو الحيتان. استغرق الأمر الكثير من الاستدلال للإشارة إلى أن الجوراmايا لديها مشيمة، حيث لا يتم الحفاظ على الأنسجة الرخوة في الحفريات. ومع ذلك، لا حاجة إلى التخمين عندما يتعلق الأمر بمعرفة أن المشيمة كانت

المفتاح. بمجرد ظهورها، وهي ميزة فريدة لم يسبق لها مثيل من قبل، تم فتح الباب. ما هرع من خلال ذلك لم يكن جوراماايا، التي انقرضت في نهاية المطاف، ولكن خلق الذات. أخذت عادة لا يمكن وقفها قفزة إلى الأمام. ومنذ ذلك الحين، يمكن أن تكون الثدييات الحقيقية صغيرة أو كبيرة أو ضخمة. يمكنهم السباحة أو المشي أو الزحف أو الجحر أو الطيران. لم يكن هناك شيء ثابت أو دائم - باستثناء المشيمة. اتخذت الطبيعة قفزة إبداعية غير مسبوقة، مع بالكاد تلميح في جميع أشكال الحياة الماضية إلى أن هذا النوع الجديد من الولادة كان ممكنًا.

وهذا يطرح مفهومًا خاطئًا ثانيًا، وهو أن التطور يدور حول التقدم. لا يحتاج الإبداع إلى التقدم؛ لقد اكتمل بالفعل. كل شكل من أشكال الحياة هو عمل إبداعي كامل. في حالة، جوراماايالم يكن المخلوق الصغير الذي يشبه الزبابة أفضل مما كان عليه من قبل. كان بإمكان الجرابيات أن تحكم الأرض - فقد أصبحت الثدييات الأصلية الوحيدة في أستراليا. قبل ذلك بكثير، تطور البيض، واستمر في الفقس، تمامًا كما فعلوا في عهد الديناصورات. لم تكن الولادة الحية أفضل - اليوم تضع بعض أسماك القرش البيض بينما تلد أسماك أخرى صغارًا. لا يوجد تقدم مستقيم من أشكال الحياة المبكرة إلينا. لا تزال الميكروبات التي يبلغ عمرها مليار عام والحيوانات ذات الخلية الواحدة والطحالب الخضراء الزرقاء موجودة لأن تكيفها مع الأرض كان مثاليًا بطريقتها الخاصة. بدون الرغبة التي لا يمكن وقفها في الإبداع، لم يكن هناك سبب للحياة البدائية لمغادرة منطقة الراحة الآمنة للغاية.

خلق الذات هو دليل قوي على أن الوعي لا يحتاج إلى شيء خارج نفسه لمواصلة التوسع إلى ما لا نهاية. بمرور الوقت، هرع الإنسان العاقل عبر باب آخر، الباب الذي فتح على الوعي الذاتي. يمكننا أن نفعل أي شيء بإمكاناتنا التي نريدها، ولكن بغض النظر عن كيفية تغير الحضارة، من المستحيل أن تكون إنسانًا دون أن تكون مدركًا. السؤال الوحيد هو درجة الوعي التي نختار احتضانها. المتحول أقرب مما نتخيل، كونه مجرد درجة أعلى من الوعي.

الوعي والوجود غير مخلوقين. هذه أبسط صياغة للحقيقة. كونهم غير مخلوقين يعني ببساطة أنهم كذلك. دون الحاجة إلى إعطاء سبب، ودون الحاجة إلى قصة خلق، فإن الإعداد البدائي للإنسان هو أننا هنا. نحن موجودون لأن الوعي موجود. من بين جميع أسرار ما وراء الواقع، يستغرق هذا أطول وقت للتعمق فيه. للوهلة الأولى، الوجود ليس قضية. لا أحد في مجتمع يناقش في الكلية مثل اتحاد أكسفورد سيجادل في قضية عدم الوجود. لن تكون هناك مجتمعات قابلة للنقاش لو لم نكن موجودين – هذه النقطة تبدو سخيفة، بل وحتى طفولية. لكن إذا كان وجودنا هنا

كافيًا لتحقيق كل شيء في الخليقة من خلال عملية واعية،
فهذا فعلاً خبر جيد.

لا يمكن الفصل بين الوجود والوعي. فهما لا تنتميان فقط إلى بعضها البعض، مثل الحرارة والنار أو الماء والرطوبة. هما نفس الشيء. صرح ديكارت الشهير كوجيتو إيرغو سوم، "أنا أفكر، إذا أنا موجود". من الأدق أن نقول العكس: أنا موجود، إذا أنا أفكر.

وفي كلتا الحالتين، فإن البحث عن علاقة السبب والنتيجة هو منطق قطعي. الوجود والتفكير هما نفس الشيء. أحدهما لا يسبب الآخر. أدى الفشل في رؤية هذه الحقيقة إلى العديد من المفاهيم الخاطئة. على سبيل المثال، إذا كنت تصر على أن العقل يحتاج إلى سبب، فأنت عالق في إعطائه قصة الخلق. إذا كنت شخصًا علمانيًا حديثًا، فسرعان ما تقع في خطأ الاعتقاد بأن الدماغ خلق العقل. بالنسبة لعالم النفس التنموي، ليس هناك شك في أن الدماغ يخلق العقل، ويتفق علم الأعصاب. مع تقدم قصص الخلق، يتم تعزيز هذه القصة من خلال علم وظائف الأعضاء، ولكن تنمية الطفولة تقدم أيضًا أدلة كافية لتفجير القصة.

الدماغ المتوسع

إذا نظرنا إلى المراحل الأخيرة من حياة الجنين في الرحم، فإن الدماغ هو المحور الرئيسي للتطور، وهو آخر عضو يكتسب تكوينه النهائي - لكن هذا لن يحدث بعد. في لحظة الولادة، ينفجر دماغ الرضيع مع إمكانات نمو غير مستغلة. الجزء الأكبر من الدماغ البشري هو المخ، المسؤول عن التفكير والوظائف العليا الأخرى، وقد أعطى التطور الأطفال مخًا ضخمًا في البداية، وهو أحد الأسباب التي تجعل رأس المولود الجديد كبيرًا جدًا، في حدود ما يمكن أن يمر عبر قناة الولادة. في الجنين الطبيعي الذي يستمر حتى النهاية، يرى الثلث الأخير من الحمل أن الدماغ يتضاعف ثلاث مرات تقريبًا في الوزن، من 3.5 أوقية في نهاية الثلث الثاني من الحمل إلى 10.6 أوقية عند الولادة.

بمعنى ما، يولد جميع الأطفال قبل الأوان، ويدخلون "الثلث الرابع" في يوم ولادتهم، لأن الدماغ يحافظ على نموه المتسارع خارج الرحم. في الأشهر الثلاثة الأولى من الحياة، ينمو دماغ المولود الجديد بنسبة تصل إلى 1 في المائة يوميًا، ويتوسع بنسبة 64 في المائة في التسعين يوم الأولى

، وبعد ذلك يتقلص معدل النمو إلى متوسط 0.4 في المئة في اليوم. خلال مرحلة النمو السريع، يستخدم الدماغ 60 في المائة من الطاقة التي يستهلكها الطفل. تُظهر النظرة واسعة النطاق أو الكلية أن المولود الجديد لديه بالفعل جميع خلايا الدماغ اللازمة لمدى الحياة - في الواقع، الكثير منها. يبلغ عدد خلايا دماغ المولود الجديد حوالي ضعف عدد البالغين، على الرغم من أن دماغ المولود الجديد يزن نصف هذا العدد. مع نموه إلى الحجم الكامل، والذي يستغرق ثلاث سنوات، يخفف دماغ الطفل من روابطه الأضعف (وهي عملية تعرف تقنيًا باسم "التقليم المشبكي"). إنه مثل الفرز من خلال العلية المليئة بالعوارض الخشبية بالأشياء التي تحتاجها والخردة التي يمكنك الاستغناء عنها.

هنا نبدأ في رؤية سر التفرد، لأن التقليم المشبكي يختلف لكل طفل. يتخلص الدماغ بطريقة ما مما لن يكون مطلوبًا لذلك الفرد. قد لا يحتاج المعجزة الموسيقية التي تحتاج إلى مهارات حركية استثنائية للعزف على البيانو على مستوى الموهوبين إلى قدرة رياضية متقدمة أو التعبير عن المهارات اللغوية. قد ينتهي المطاف بالنحات الذي يتمتع بقدرة متطورة للغاية على تصور الأشياء في الفضاء ثلاثي الأبعاد دون مهارات العلاقة للعثور على الزوج المناسب. التوليفات لا حصر لها، ولمطابقتها، فإن وصلات الدماغ المشبكية التي تبلغ كوادريليون تكفي فقط. ومع ذلك، من الواضح أن خلية الدماغ ليس لديها معرفة مسبقة بأنها ستكون مطلوبة أو غير مطلوبة، وفقًا للأحداث في المستقبل البعيد. التقليم المشبكي ليس عشوائيًا. من المنطقي فقط أن يكون المنظور الأعلى الذي يتجاوز الوقت هو إدارة العملية.

على سبيل المثال، وجدت دراسة أجراها باحثون في جامعة واشنطن أن مناطق معينة من الدماغ تتحكم في الجوانب المادية للكلام (منطقة بروكا والمخيخ) يتم تنشيطها عند الأطفال بعمر سبعة أشهر قبل تعلم الكلام. هذا دليل على التطلع إلى المستقبل ورمي مفاتيح الدماغ اللازمة مسبقًا. لا يعرف الطفلة البالغ من العمر سبعة أشهر أنها ستتحدث يومًا ما، لكن الإنسان العاقل يفعل ذلك، لأننا نوع من الوعي. يتواصل جنسنا البشري من خلال الكلمة المنطوقة، وقد ورث كل طفل تقريبًا هذه القدرة.

هذا يختلف عن وراثة الحاجة الجسدية لاستبدال أسنان الطفل بأسنان البالغين، والتي ترتبط بنمو الفك، أو الحاجة إلى المرور بمرحلة البلوغ، مما يجعل من الممكن نقل جيناتنا من خلال

التكاثر الجنسي. الكلام هو اكتساب عقلي، وأداة رئيسية لمعرفة ما يفكر فيه شخص آخر.

إذا كان فهم الدماغ سيسمح لنا بفهم العقل، فسنكون متقدمين على اللعبة. ومع ذلك، فإن فكرة أن "الدماغ يخلق العقل" كانت دائمًا مغالطة. لكي تعرف الخلية أي شيء، لا يمكنها الحصول على هذه المعرفة من الذرات والجزيئات. لا تعرف الذرات والجزيئات أن الكلام سيكون ضروريًا. فقط الوعي يقدم تفسيرًا صحيحًا، لأن الوعي هو العنصر المعرفي في كل خلية وكل شكل من أشكال الحياة وكل شخص.

لأننا نعيش في العصر الذهبي لعلم الأعصاب، قد تعتقد أنه في يوم من الأيام سيكون هناك دليل مستخدم للعقل. لكن ذلك اليوم لن يأتي أبدًا. وجهة نظرنا محجوبة بسبب خطأ مساواة العقل والدماغ. حتى حقيقة أن الدماغ يحتوي على كوادريليون اتصال لا معنى لها من حيث العقل، تمامًا كما أن قياس كل تردد للضوء المرئي سيكون بلا معنى لشرح كيف رسم ليوناردو دا فينشي لوحة الموناليزا. ستكون الحياة بلا معنى إذا كان الدماغ مسؤولاً، لأن الدماغ نفسه بلا معنى. إن الغموض الذي يحيط به، والذي ينسب الأفكار والمشاعر والأحاسيس إلى مجموعات من الخلايا العصبية، لا أساس له من الصحة. إذا قال عالم أعصاب، "هذا الظهير الرباعي خارج دماغه" أو "أود شراء منزل، لكنني لا أستطيع اتخاذ قرار"، فلن ينكر أحد أن هذا العقل هو الكلمة المقصودة.

ومع ذلك، من الصعب للغاية إقناع علماء الأعصاب باعتقادهم أن "الدماغ يخلق العقل". في غرفة الطوارئ، يكشف مخطط كهربية الدماغ عندما يكون ضحية حادث سيارة ميتًا دماغيًا، وعند هذه النقطة لا يوجد عقل متبقي. أليس من الواضح أن العقل عاش هناك، تحت القشرة الصلبة للجمجمة؟ كلًا بتاتًا. تخيل أنك لم تشاهد عازف بيانو من قبل ولم تكن تعرف شيئًا عن كيفية عمله. تدخل إلى غرفة الموسيقى، ويعزف البيانو "فالس الدانوب الأزرق" بمفرده. يمكنك رؤية المفاتيح ترتفع وتنخفض، والمطارق تضرب الأوتار.

كيف تعرف إذا كان هناك عازف بيانو غير مرئي يؤدي هذا العمل السحري؟ لا مجال للقول. من ناحية أخرى، يبدو من غير المنطقي القفز إلى استنتاج مفاده أن البيانو يعزف بنفسه. يمكن دراسة المواد الخام للأداة - الخشب والصلب واللباد والعاج - وصولاً إلى المستوى الذري. لن تجد موهبة في الموسيقى في أي مكان. ومع ذلك، في علم الأعصاب والحياة اليومية، نقول إن الدماغ، الذي هو أيضًا أداة مادية،

يفكر ويشعر ويرى ويفعل كل شيء آخر يحدث في العقل. نتخذ هذا الافتراض دون أدنى دليل على أن المواد الخام داخل الخلية - في الأساس الهيدروجين والأكسجين والكربون والنيتروجين - يمكن أن تحب أو تكره براعم بروكسل، وتستمتع برقصات الفالس الفيينية، وتقع في الحب، وما إلى ذلك. حقيقة أن الدماغ يعج بالنشاط باستمرار لا تخبرنا أن العقل يعمل أو لماذا كل عقل فريد من نوعه في أي لحظة.

من السهل العثور على مصدر العقل بمجرد وضع الوعي أولاً. ليس من الصعب القيام بذلك. نحن نعتمد بشكل طبيعي على العقل لأن وجودنا مرتبط به. نستخدم عقولنا في الكثير من الطرق التي لا تضيء على مسح الدماغ والتي لا تتطلب أي نشاط دماغي ملحوظ. هل يمكنك التعرف على وجه زوجتك وسط حشد من الناس؟ نعم، على الفور، لكنك لا تمر بعملية تتطلب نشاطًا دماغيًا. لا ينقلب دماغك من خلال رولوديكس عقلي حتى تجد صورة مخزنة للوجه الأيمن وتلتقطها، وهي الطريقة التي يُطلب بها من الشاهد على الجريمة أن يتصفح صور المجرمين في مركز الشرطة. يحدث الإدراك في العقل دون حرق السعرات الحرارية في الدماغ، وما لم يكن الدماغ يحرق السعرات الحرارية، فإنه لا يعمل.

وبنفس الطريقة، يمكنك اختيار الكلمات دون تصفح القاموس المخزن في الدماغ. وبمجرد أن تتعلم شوارع بلدة جديدة، يمكنك التحرك من خلالها دون الرجوع إلى خريطة أو عقلك. الأشياء التي تم تعلمها موجودة ببساطة. العكس صحيح أيضًا. إذا سألك شخص ما عن معنى استسقاء الرأس أو راتاتوي، وكنت لا تعرف الكلمة، فلن تحتاج إلى تمشيط مفرداتك بحثًا عن الكلمات المفقودة - فأنت تعرف على الفور أنك لا تعرف. لكن يجب على الكمبيوتر عالي السرعة استشارة ذاكرته المخزنة قبل أن يقول: "لا يحسب".

منذ بضع سنوات التقيت بمعجزة في الرياضيات، تقاعد الآن من العمل كأستاذ، وبدأ النشر في مجلات الرياضيات الرائدة في سن الثانية عشرة، وبعد ذلك التحق بجامعة برينستون في السادسة عشرة. أنهى دراسته للحصول على درجة الدكتوراه في جامعة هارفارد بينما كان لا يزال طالبًا جامعيًا. على الرغم من أن المعجزات رائعة، إلا أن تعليقًا واحدًا في مقابلة مع عبقري الرياضيات هذا عالق في ذهني. عندما سئل عن كيفية اختلاف عملية تفكيره عن الآخرين، قال إنه لا يفكر من أجل حل مشكلة الرياضيات - لقد طرح المشكلة على نفسه، وسمح لها بالاحتضان، وانتظر ظهور الإجابة الصحيحة.

لقد طور هذه الثقة المطلقة في وقت مبكر ولا يزال يعتمد عليها. هل يجب أن نعتبر العبقرية استثنائية، منفصلة تمامًا عن القاعدة؟ كلَّا بتاتًا. إلى حد ما، اختبر الجميع قوة الحدس، والتي يمكن تعريفها على أنها قفز العقل إلى استنتاج دون الحاجة إلى التفكير في جميع الخطوات الفردية على طول الطريق. عندما يقول الناس أشياء بديهية، مثل "كنت أعرف الرجل الذي سأتزوجه عندما وضعت عيني عليه لأول مرة" أو "كنت أعرف أنني سأطير بالطائرات منذ أن كنت في الخامسة من عمري"، لم يصلوا إلى هذا اليقين من خلال التفكير فيه. في جميع أنواع الأنشطة، يعتمد العقل على عنصر المعرفة الفطري في الوعي. يجب إدراك هذه الحقيقة قبل أن نتمكن من المغامرة في إمكانية الإنسان المتحول لاستخدام إمكاناتنا الكاملة. يُغلق الباب بإحكام إذا "خلق الدماغ العقل"، لأن ما يجعلنا بشرًا - الحب والرحمة والإبداع والبصيرة والخيال - هو ما وراء الدماغ.

يمكننا تعزيز الحالة من خلال العودة إلى دماغ الرضيع مرة أخرى. عند الولادة، سيشير فحص الدماغ إلى أن دماغ المولود الجديد نشط للغاية، لكن لا أحد يدعي أن المولود الجديد يفكر، ليس بالطريقة التي يضع بها البالغون الكلمات معًا في رؤوسهم. عندما يبكي الرضيع، فإنه يقول بشكل غير منطقي إنه جائع ومتعب وخائف ويحتاج إلى التغيير، وما إلى ذلك. تختار الأم أحد الاحتمالات وتتصرف وفقًا لذلك بمجرد أن تحدد ما يريده طفلها. نحن لا نفترض أن الطفل يعرف أي شيء يتجاوز عدم ارتياحه الخام.

في مرحلة ما، يبدأ التفكير، وتصبح حياة الرضيع قائمة على العقل. يبدأ التفكير بالكلمات وتشكيل الأفكار في الظهور. ولكن حتى لو كنت حاضرًا في نفس اللحظة التي نطق فيها الطفل بكلمته الأولى، وحتى لو تمكنت من رسم خريطة لهذه اللحظة كحدث في مسح الدماغ، فإن ولادة اللغة ليست في الدماغ. بطريقة ما، في الوعي البحت، تنشأ فكرة، مرتبطة بمعنى.

في البداية، يكون استخدام الكلمات مثل الببغاء الذي يكرر ما يسمعه. غو غو لا تعني شيئًا. ربما تكونماما كلمة ببغاء أقنعته بها والدة الطفل. ولكن بعد ذلك تحدث آها صامتة غير مرئية. ماما هي المفهوم الذي يرتبط بشخص، وشخص واحد فقط في العالم كله. ثم هناك تسارع في الكلام، وبحلول عيد ميلادهم الثاني، يدخل الرضع ما يسميه الخبراء "انفجار المعنى". (يبدو أن هذه هي النقطة التي يتوقف عندها الحمض النووي للشمبانزي، على الرغم من أنه مطابق بنسبة 98 في المائة للحمض النووي البشري. الإنسان العاقل فريد من نوعه في وجود مليارات من الوصلات العصبية الجديدة

التي تتطور في أول عامين من الحياة.) يعرف الطفل النموذجي البالغ من العمر عامين حوالي مائة كلمة؛ في عامين ونصف، نمت المفردات إلى حوالي ثلاثمائة كلمة.

في هذه الأثناء، يحدث تغيير أكثر أهمية بكثير من اكتساب المفردات: يبدأ الأطفال الصغار في قول أشياء لم يسمعوا بها من قبل، ويشكلون جملًا جديدة بمفردهم. لم يعلمنا أحد كيفية القيام بذلك، ومع ذلك فإن الكمبيوتر الأكثر تقدمًا متأخر بأميال عن متوسط عمر ثلاث أو أربع سنوات. يمكن برمجة الكمبيوتر لاختراع عدد لا حصر له من الجمل التي لم تقل من قبل، لكنه لا يعرف ما يفعله. العملية ميكانيكية تمامًا - الكمبيوتر المحمول الذي يقول "أنا أحبك" لا يعني ذلك حقًا.

لا يمكن أن ينفجر المعنى مما لا معنى له، تمامًا كما لا يمكن أن تظهر الجمل المنطقية ببساطة عن طريق رمي حساء الأبجدية في الهواء. يتكشف الوعي على أنه العقل والجسم والدماغ، وكل عملية يحكمها المعنى والغرض. (أحد الشعارات التحفيزية الشائعة في السنوات الأخيرة هو "الحياة المدفوعة بالغرض"، والتي تلهم الأشخاص الذين يشعرون بالارتباك والانحراف وبدون هدف. ومع ذلك، لا يسعنا إلا أن نكون مدفوعين بالهدف من الولادة - وإلا سنكون طائشين.) قد لا نكون قادرين على التعبير عن معنى الحياة، لكننا على يقين من أن هناك معنى، ونحن مصممون للوصول إلى المزيد.

الوعي هو مجال المعنى. نحن نعرف هذا على الرغم من أنفسنا. في إحدى التجارب، قيل للمشاركين إنهم سيخضعون لاختبار السمع، مما يتطلب منهم الاستماع إلى تسجيلات الجمل التي تقال بصوت منخفض للغاية. حتى مع السمع الجيد، كان من الصعب تحديد ما يتم نطقه بالضبط، ولكن طُلب من المشاركين القيام بأفضل تخمين ممكن.

ما لم يعرفوه هو أن كل واحد منهم كان يستمع إلى سلسلة من المقاطع التي لا معنى لها، وهو احتمال لم يخطر على بال أحد. بغض النظر عن مدى انخفاض الصوت وعدم فهمه، سمع المشاركون - أو خمنوا أنهم سمعوا

- جمل منطقية. ومع ذلك، حتى قبل ظهور اللغة، كانت الحيوانات تفهم محيطها، وتتعلم التعرف على الطعام الصالح للأكل، والتهديدات المحتملة، والشريك المرغوب فيه، وصغارها. قد نسمي هذا الاعتراف غريزيًا، لكنه لا يغير حقيقة أن المعنى كان لا مفر منه. وحتى الأميبا ذات الخلية الواحدة التي تبتلع مخلوقًا أصغر حجمًا

ذو خلية واحدة تميز الطعام عن غير الطعام. لا شيء، ولا حتى قوة التطور، خلق معنى من الفوضى، بل هو أمر معطى في الكون.

يتمتع حقل العقل بالقدرة على التحول إلى حقل ألغام، اعتمادًا على نوع العقل الذي ينمي الطفل. الناس الذين يختبئون من عالمهم الداخلي، الذين يشكلون حياتهم بإخلاص وفقا للمعايير الاجتماعية، يفعلون ذلك من أجل تجنب المتاعب. لكن الاختباء من الجانب المظلم للعقل لا ينزع فتيل التهديد. تخيم علينا نظرة مأساوية للحياة بعد المذبحة التي لا يمكن تصورها في القرن العشرين، عندما مات ما يقدر بنحو 100 مليون شخص نتيجة للحرب والإبادة الجماعية.

الانفجار المعرفي الذي يعتقد علماء عالِم الإنسان أنه حدث في عصور ما قبل التاريخ، وهي قفزة كشفت عن عالم الوعي الذاتي، يكرر نفسه مع الانفجار المعرفي لكل طفل بينما يتعلم الطفل التفكير والتحدث. يتكيف دماغ الرضيع مع النظرة العالمية المفروضة عليه. يتم تقليل الإمكانات اللانهائية بطرق مقيدة للغاية وهزيمة ذاتية. واتخذ الكاتب البريطاني ألدوس هكسلي وجهة نظر مماثلة قبل عقود. كتب على نطاق واسع ضد استخدام الدماغ "كصمام مختزل" يضيق العقل. فيما يلي أحد أقوى تصريحات هكسلي في هذا الشأن:

> من المحتمل أن يكون كل واحد منا عقلًا طليقًا. ولكن بقدر ما نحن حيوانات، فإن عملنا هو بأي ثمن البقاء على قيد الحياة. لجعل البقاء البيولوجي ممكنًا، يجب توجيه العقل بشكل عام عبر الصمام المختزل للدماغ والجهاز العصبي. ما يخرج في الطرف الآخر هو قدر ضئيل من نوع الوعي الذي سيساعدنا على البقاء على قيد الحياة على سطح هذا الكوكب بالذات.

باستخدام كلمات أخرى، يقارن هكسلي مجال الوعي غير المحدود بالمنظور المقيد بإحكام الذي يتخذه العقل اليومي. اكتسبت نقطته المركزية، وهي أن "الصمام المختزل" للدماغ كان ضروريًا لبقائنا، دعمًا حديثًا من مختلف مؤيدي علم النفس التطوري. وهم أيضاً ينظرون إلى تضييق العقل على أنه ضرورة للبقاء على قيد الحياة. لكنني كنت أجادل بأن الوعي لا يفقد أبدًا إمكاناته اللانهائية، بغض النظر عما يحدث لنا داخل الواقع الافتراضي. إلقاء اللوم على وجودنا المعيب على الدماغ يشير إلى الاتجاه الخاطئ. الدماغ هو نمط آخر من الوعي. إمكاناته ليست

محدودة بطبيعتها. دعونا نتعمق في سبب ذلك، لأنه، لأغراض عملية، لن يكون الوصول إلى ما وراء الواقع ممكنًا ما لم يتمكن الدماغ من التحرر من ضيقه ويأخذنا إلى هناك.

العقل بشكل عام والمخدر

الشرط الأول هو فتح صمام الاختزال في الدماغ، والذي يحدث من خلال طريق مفاجئ. تحيط موجة جديدة من الاهتمام الطبي بالقيمة المحتملة للعقاقير المخدرة، مدفوعة بمراجعة شاملة ومعقولة لموضوع كان محظورًا من قبل مايكل بولان في حسابه الشخصي الأول، كيف تغير رأيك. لكي تعود المهلوسات إلى الظهور كان هناك اقتراح "اخرج، اخرج، أينما كنت". كان عقار إل إس دي، والفطر السحري، والمسكالين يومهم في الستينيات، وخرجوا منذ ذلك الوقت مشوهين بشدة. وبغض النظر عن قوانين مكافحة المخدرات المختلفة التي يدفعها الخوف إلى حد كبير، فإن الباحث الطبي الذي نظر في المخدر عادة ما يواجه خطر اللوم، وربما اللوم الذي ينهي حياته المهنية. على أقل تقدير، لم يؤخذ مثل هذا البحث على محمل الجد وتم تجاهله بسرعة.

كانت النظرة العامة للمخدر، حتى وقت قريب، هي أنه من المحتمل أن يكون غير آمن وعديم الفائدة من الناحية الطبية. كل هذا يتغير. ما غير هذه الحكمة التقليدية هو معرفة أعمق وفهم أفضل للدماغ. على وجه الخصوص، منطقة الدماغ التي يبدو أنها تسبب التأثير المغير للعقل لعقار إل إس دي وشركاه هي ما يسمى بشبكة الوضع الافتراضي (DMN)، وهي مجموعة من المناطق في الجزء العلوي من الدماغ التي تنظم وترتب مجموعة واسعة من الوظائف الدماغية. نشاط. يقوم DMN بتصفية سيل المعلومات التي تقصفنا كل يوم، واختيار استجابتنا للعالم والتحكم فيها. إنه الموقع الفسيولوجي لتحرير الواقع الذي ناقشناه في هذا الكتاب. أحد الآثار المقلقة لـ DMN هو أن أدمغتنا تطورت جسديًا لتصبح صمام هكسلي المختزل. يهز مخدر الهلوسة DMN مؤقتًا، ولكن بمجرد انتهاء الرحلة، نعود إلى الوضع الراهن للدماغ.

مما لا شك فيه أن شبكة إدارة البيانات تؤدي وظيفة ضرورية تمامًا. بدلاً من الشعور بالإرهاق من وابل من المحفزات الفوضوية، يساعدنا الدماغ المستقر

للتعامل مع الحياة بتوازن بين الحكم والخبرة والمصلحة الذاتية. يُطلق على DMN اسم شبكة "أنا"، لأنها تعمل في الدماغ بالطريقة التي تعمل بها الأنا في علم النفس، حيث تعمل على إخماد النبضات غير العقلانية وإبقائها تحت السيطرة أثناء تنظيم الذات البالغة المتوازنة.

لا تتطور DMN حتى حوالي سن الخامسة، بالتزامن مع الوقت الذي يصبح فيه الأطفال فخورين "بعدم كونهم أطفالًا". وهذا يستلزم العديد من الأشياء - عدم إلقاء نوبات الغضب والبكاء على كل إزعاج صغير؛ وإظهار المزيد من الشجاعة والاستقلال وامتلاك الذات؛ والرغبة في أن تكون مفيد من خلال المساعدة؛ والدفاع عن أذواقهم وميولهم. هناك حاجة إلى قدر كبير من التنظيم الذاتي الداخلي لمثل هذا التحول المعقد في السلوك، ويعالج DMN غالبية ذلك.

لكن هذا التحول ليس جيدًا وإيجابيًا تمامًا. من وجهة نظر هكسلي، يتم تقليل العقل بشكل عام من أجل بقاء الحيوانات الخام. من وجهة نظر طبية، يُخمن أن DMN، على الرغم من أنه ضروري تمامًا حتى لا نتعثر طوال الوقت في ضبابية من المشاهد والأصوات، له جانب سلبي. بمرور الوقت، تصبح استجاباته التلقائية (أي الافتراضية) متأصلة وجامدة. من ناحية، قد يفسر هذا ضيق الأفق العنيد المرتبط بتقدم العمر، بينما من ناحية أخرى قد يكون هناك ارتباط باضطرابات مثل القلق والاكتئاب والإدمان. تصبح هذه استجابات متأصلة لن يتم إزاحتها حتى يتوقف DMN عن التحكم فيها بإحكام.

واحدة من أكثر الروايات بحثًا عن التحول الشخصي على المخدر هي تحويل الوعي، مذكرات الكاتب الأمريكي تاو لين لعام 2018، المولود من أبوين تايوانيين في فلوريدا في عام 1983. كان لين يعاني منذ فترة طويلة من اليأس. على حد تعبيره:

> لا تزال الحياة تبدو قاتمة بالنسبة لي، كما كانت بطرق متطورة منذ أن كنت في الثالثة عشرة أو الرابعة عشرة من عمري. لم أكن مفتونًا بشكل مزمن بالوجود، الذي...لم أشعر أنه رائع أو عميق ولكنه ممل وغير مريح ومقلق.

منعزلًا، يعيش حياة شبيهة بالناسك، وقد تفاقمت عزلته بسبب ما يسميه لين إدمانه على الإنترنت وهاتفه الذكي، وقد جاء إلى المخدر عن طريق الإفراط في مشاهدة يوتيوب

لمدة ثلاثين ساعة لتيرينس ماكينا، وهو مناصر متحمس لتحويل الوعي توفي عام 2000. انجذب لين إلى الرسالة القائلة بأن المخدر يمكن أن يزيد من خياله ويقربه من الطبيعة.

لدى لين قصة معقدة يرويها - خلال رحلة واحدة يرى نفسه يطلق من مدفع إلى درب التبانة - ويتأمل "جميع أنواع القضايا حول ما هو الواقع، وما هي اللغة، وما هي الذات، وما هو المكان والزمان ثلاثي الأبعاد". هذا يعكس ما يبلغ عنه الناس من تجارب الاقتراب من الموت والخروج من الجسم. في كل هذه الحالات، يتوقف النموذج الذاتي عن كونه وجهة النظر الافتراضية للواقع، أو، من الناحية العصبية، DMN.

من خلال تحرير إمساك DMN، يسمح المخدر بفتحة لتغيير وظائف الدماغ بين الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات المزاج وما شابه ذلك. تم اكتشاف DMN فقط في عام 2001 من قبل الباحث مايكل ريتشي باستخدام فحوصات الرنين المغناطيسي الوظيفي المتقدمة. لأول مرة، تمكن الباحثون من رؤية الأجزاء المترابطة من DMN تضيء عندما طُلب من الشخص، على سبيل المثال، اختيار الصفات التي تصف نفسه. بالنسبة لعالم الأعصاب، تُظهر زيادة تدفق الدم إلى شبكة الوضع الافتراضي DMN المصاحبة لهذه المهمة، في الواقع، أن الذات هي وظيفة دماغية - تعرف شبكة DMN الخاصة بك من أنت لأنها خلقت استجاباتك الافتراضية عندما تفكر في نفسك.

زيادة وانخفاض تدفق الدم هو مؤشر مفيد في أبحاث الدماغ، وكذلك أنماط النشاط الكهربائي، ولكن هذه لا تزال ليست مقياسا للعقل، فقط مرآته المادية. يغير المخدر نمط تدفق الدم بطرق غير عادية. يستشهد بولان بدراسة تحسن فيها تسعة عشر شخصًا يعانون من الاكتئاب بعد تناول سيلوسيبين، العنصر النشط في "الفطر السحري"، بعد مقاومتهم للعلاج بالعقاقير التقليدية. وجد الباحثون أن تدفق الدم إلى اللوزة الدماغية (المركز العاطفي للدماغ) انخفض، لكن هذا لا يفسر لماذا أبلغ المشاركون أيضًا عن تجارب صوفية عميقة.

ويشكك الكثيرون في مثل هذه النتائج. تتمثل إحدى المشكلات في أنه لا توجد طريقة لإعطاء دواء وهمي لمجموعة تحكم تحاكي تأثيرات الدواء الحقيقي المسببة للهلوسة. (لا أحد يعرف في الواقع لماذا تطورت أجسادنا للحصول على مستقبلات للمخدر، بالنظر إلى مدى ندرة ما واجهه أسلافنا البعيدون). لكن يبدو أن البحث الرئيسي حول المخدر يشير إلى أن هذه المواد تقلل من نشاط DMN، وتوقفه مؤقتًا. بالترادف مع هذا الانغلاق،

يشعر الشخص الذي يتناول الدواء بأن الأنا تذوب، جنبًا إلى جنب مع التجربة الطبيعية للعقل والجسد والعالم. وهذا يؤكد أن العقل والجسم والدماغ والعالم مرن للغاية في الإدراك البشري. نحن متورطون في عملية الاحتفاظ بها سليمة في كل لحظة استيقاظ، والمخدر فجأة وبشكل جذري يخفف من قبضتنا.

بالنسبة لبولان، كانت التجربة بمثابة وحي. لقد أدرك "ضعف ونسبية وعيي الافتراضي". قاده تحقيقه الشامل والموضوعي، الذي تضمن تناول سلسلة من الأدوية التي تغير العقل ولكن أيضًا الخوض في كل زاوية وركن من البحوث الطبية، إلى الأمل في أن يمتد استخدامها إلى الأشخاص الأصحاء العاديين (على الرغم من أنه احتفظ بخوف معقول من الرحلات السيئة). أراد أن تعتبر رحلة المخدر أكثر من مجرد "تجربة مخدرات". في رأيه، يجب أن تكون الخطوة الأولى هي الحصول على إرشادات من شخص يمكنه شرح معنى الرحلة بعد انتهائها، إذا كان لها معنى (لا يتفق الجميع على ذلك).

....

أين يتركنا ذلك؟ لا أحد يعرف حقًا، والمجلات العلمية المحترمة ترفض بشكل روتيني الأوراق البحثية حول المخدر. يجب قراءة كتاب بولان للحصول على القصة الكاملة حول الوعد المستقبلي لهذه المواد. من المثير للاهتمام بشكل خاص استخدام "الجرعات الصغيرة"، حيث يتم تناول كميات صغيرة من المخدر على أساس يومي، وهو ما يكفي لتخفيف قبضة DMN ولكن دون تغيير التفكير الطبيعي. الأمل هو أنه بدلاً من تغيير العقل بطريقة جذرية، فإن الجرعات الصغيرة ستسمح للوعي الذاتي بملاحظة والتفكير في الاحتمالات الجديدة التي لا يمكن للشخص الوصول إليها في ظل الظروف العادية.

ليس هناك شك، من وجهة نظر ما وراء، في أن المخدر يضعف أو يذوب التركيبات العقلية التي تحافظ على الواقع الافتراضي سليمًا. يشعر بعض الناس أن تحول الوعي قد استغل العقل بشكل عام. بدا هذا مرغوبًا فيه للغاية لهكسلي، الذي كان بطلًا مبكرًا في رحلات الهلوسة الموجهة إلى الوعي الموسع؛ كان هذا هو هدفه النهائي. ولكي يصبح مخدرًا محترمًا، كان عليه أن يتخطى صورة الهيبيز الخاصة به، ومع ذلك، أثبتت فحوصات الدماغ أنها المفتاح. لكن الاحترام الذي توفره فحوصات الدماغ يحتوي أيضًا على عيب.

بالنسبة لعالم الأعصاب، فإن DMN يشبه الشخص البالغ في الغرفة، وهي منطقة دماغية تحافظ على نبضاتنا الأكثر وحشية وبدائية. وهكذا تولت مجموعة متخصصة من الخلايا الوظيفة الدقيقة التي خصصها فرويد للأنا. من المعتاد في عصرنا أن يعتمد الطب النفسي بشكل كبير على المستحضرات الصيدلانية لمكافحة القلق والاكتئاب، ليحل محل سنوات من العلاج الحديث المكلف والمستهلك للوقت. نظرًا لأن الطب النفسي أصبح مسألة تحول حول الجزيئات في الدماغ، فإن كل شيء آخر عن العقل أصبح كذلك. لكن فكرة أن "الدماغ يخلق العقل" هي مجرد مغالطة هنا كما في أي مكان آخر.

تظهر المغالطة بشكل صارخ في DMN، لأنه إذا كان يتحكم بالفعل في فعل التوازن الذي هو العقل البالغ، فمن أعطاه هذه القدرة؟ كيف تعرفت على فوائد مرحلة البلوغ في المقام الأول؟ الإجابة الأولى التي تتبادر إلى الذهن هي أن DMN نشأت كآلية للبقاء على قيد الحياة، ولكن لا يوجد دليل على ذلك - إنه مجرد تعميم شامل من الأسهم المتداولة للداروينيين. يعمل عدد لا يحصى من الناس بشكل جيد في المجتمع دون أن يكلفوا أنفسهم عناء النمو ليصبحوا بالغين ناضجين.

يعامل الباحثون DMN كما لو كان عاملًا واعيًا بنوايا مرنة وحكم جيد. إن إسناد مثل هذه الصفات إلى خلايا الدماغ هو شكل من أشكال التفكير السحري. كتل من المواد الكيميائية لا تفهم كيف تعمل الحياة؛ فقط الوعي يفعل.

بعد تجربة عدد من الأدوية المختلفة، كان لمايكل بولان تجربته الأكثر عمقًا بدونها. تم تعليمه كيفية الدخول في حالة غيبوبة ببساطة من خلال التنفس بسرعة والاستماع إلى الطبول الإيقاعية. رد فعله: "أين كان ذلك طوال حياتي؟" كان في ذهني بشكل عام.

جميع الأدوية لها آثار جانبية، بعضها لا يمكن التنبؤ به، ولكن عيوب المخدر فريدة من نوعها. إذا ذهبت إلى الداخل وعبثت بأوتار البيانو، تبدأ الموسيقى في الظهور وكأنها مشوهة. إن الخوض في أكثر المناطق حساسية في الدماغ الأعلى ينطوي على مخاطر مماثلة، لكن وجهة نظري ليست إطلاق الإنذارات القائمة على الخوف والشك - بل على العكس تمامًا. يحتوي العقل ككل على مجموعة كاملة من الإمكانات البشرية، ويمكن الوصول إليها بشكل طبيعي من خلال اليوغا والتأمل والممارسات التأملية المختلفة. تجلب هذه الممارسات أيضًا تغييرات مفيدة في الدماغ، وتحقق ذلك من خلال أكثر الآليات طبيعية: تعلم العقل أن يعرف نفسه.

لقد حان الوقت لكي يخرج المخدر من الظل، مما يعطينا صورة متوازنة لما هو على المحك وأيضًا في خطر. تبين أن الشعور المفاجئ بأننا نستطيع الطيران هو وهم قاتل إذا اختبرناه بالقفز من مبنى مرتفع، كما حدث أكثر من مرة. غالبًا ما تكون الأفكار التي تظهر عند التحول للوعي أثناء الرحلة غير مفهومة عند العودة إلى حالة اليقظة الطبيعية. الصورة الأكبر تتجاوز المخدر. يشجع بولان "التنوع العصبي" في خاتمة كتابه. ولكن بالنسبة لي، فإن تأثير تغيير العقل لعقار الهلوسة لا يؤتي ثماره إلا إذا أدى إلى الوعي الذاتي. يمكن للدواء أن يريك ما يكمن وراء العقل المحدود؛ يسمح لك الوعي الذاتي فقط بسكن العقل ككل بشكل دائم.

عكس الوعي الذاتي هو النظرة الآلية القائلة بأن الإنسان هو دمية دماغية، تابعة للنشاط العصبي. بقدر ما يكون للمخدر استخدامات طبية، يجب أن نشجعه. لكن رؤية هكسلي بأن العقل بشكل عام هو القضية الحقيقية لا تزال صحيحة.

ما يفصلنا عن العقل ككل - أو ما وراء الواقع- هو أنحف الحجب. لا يتطلب الأمر سوى التفكير المجرد. لقد اكتشفت هذا مؤخرًا عندما كنت أقوم بوضعية الشجرة مع مدرب اليوغا. تتطلب وضعية الشجرة توازنًا دقيقًا على قدم واحدة، وقد تحسنت في ذلك، لكن فجأة في صباح ذلك اليوم بدأت أترنح. على الفور قال المدرب، "ما الذي كنت تفكر فيه؟" كان السؤال الصحيح الذي يجب طرحه، لأنني فقدت حالتي الذهنية الواضحة والمنفتحة نتيجة لفكرة مشتتة (حول الفوائد الطبية للمخدر، كما يحدث). يتطلب الأمر حالة ذهنية صافية ومفتوحة، مرتبكة بالأفكار العشوائية، لفعل الكثير في الحياة أكثر من حمل وضعية اليوغا. مثل هذا الوضوح هو ما يشعر به العقل بشكل عام. هذا هو ما تشعر به الحرية. إنه باب الإنسان المتحول.

في الجزء الثاني، سنجعل كل شيء شخصيًا من خلال إظهار كيف يمكن لكل شخص تجربة التحول إلى العقل بشكل عام. لا يمكن تحقيق الصحوة الجماعية إلا عندما يستيقظ الأفراد - وليس هناك ما هو أكثر إلحاحًا. وكجسر، اسمحوا لي أن أؤكد على مدى الاستيقاظ غير العادي، وكيف لا يمكن التنبؤ به.

الاستيقاظ يجعلنا أكثر إنسانية وأكثر واقعية في نفس الوقت، لأننا نوع من الوعي مقدر لنا – ومصمم – أن نعرف مصدرنا بالكامل. إذا تمكنت رؤية واحدة من توحيد الجنس البشري، فهذا هو.

الجزء الثاني

الاستيقاظ

7

وضع التجربة في المقام الأول

أصبحت الجملة المضحكة للنكتة القديمة جزءًا لا يتجزأ من الثقافة الشعبية. كما سمعتها لأول مرة، تتضمن النكتة أحد مخادعي المدينة الضائعين الذي أوقف سيارته على طريق ريفي ليسأل أحد المزارعين عن كيفية الوصول إلى مدينة معينة. حك المزارع رأسه بنظرة حيرة وقول: "آسف يا سيد، لكنك لا تستطيع الوصول إلى هناك من هنا".

لماذا تجعلنا النكتة نضحك؟ تكمن روح الدعابة في حقيقة أنه يمكنك الوصول إلى أي مكان على الخريطة من أي مكان آخر. ولكن إذا كان مخادع المدينة قد سأل المزارع عن كيفية الوصول إلى ما وراء الواقع، لكان قد حصل على نفس الإجابة، ولكن هذه المرة لن يكون الأمر مضحكًا - على الأقل ليس بالنسبة لي.

لا يمكنك الوصول إلى الفوقية من خلال التشبث بالواقع الافتراضي. تم التعبير عن سبب ذلك بطرق مختلفة منذ أن أدرك الإنسان العاقل أن هناك بُعدًا للحياة يتجاوز الحياة اليومية. إن الوقوع في الواقع الافتراضي يشبه الوقوع تحت تعويذة تنويم مغناطيسي، ولا يمكننا كسر التعويذة طالما أننا في قبضتها - لا يوجد منوم مغناطيسي يقف إلى جانب من يمكنه طقطقة أصابعه وكسر التعويذة من أجلنا. أو نحن مثل الحالمين مفتونين بأوهام الحلم، ولا يمكننا الاستيقاظ طالما استمر الحلم - لا يوجد أحد يقف بجانب السرير لايقاظنا.

التعويذات، والأحلام، والسحر، والأوهام، والشعوذة، والآلهة الشريرة - لقد اخترعت كل ثقافة نسخًا من نفس الفكرة القائلة بأن الواقع خادع. "لا يمكنك الوصول إلى هناك من هنا" طالما أنك متورط في خدعة كاملة وشاملة للعقل. لذلك، كان معرفة كيفية الاستيقاظ عملًا غامضًا. حتي الان.

تنطلق الحياة من المعرفة والخبرة، وكان الجزء الأول يدور حول معرفة ما وراء الواقع. إذن من أين ستأتي التجربة؟ لماذا لم نخوض في ذلك أولاً؟ من السهل أن تكون غير صبور (الجنس الذكوري، على وجه الخصوص، معروف بعدم قراءة الدليل أو طلب التوجيهات عند فقده)، ولكن في هذه الحالة لا يمكن فصل المعرفة والخبرة. لا يمكنك القفز إلى أعماق حمام السباحة ومعرفة كيفية السباحة. يجب إعادة صياغة الوعي من الألف إلى الياء؛ يجب أن تتغير التصورات؛ يجب التخلي عن التفسيرات. لا شيء يمكن أن يبقى كما هو تمامًا في القفزة من الإنسان إلى الإنسان المتحول.

كما هو الحال مع الواقع الافتراضي، توجد ثغرة، وهي ليست أكثر من تجربة في حد ذاتها. ما هي التجربة؟ يختلف الإبحار في المحيط الأطلسي في قارب من شخص واحد اختلافًا كبيرًا عن تسلق جبال الألب أو الانتقال إلى العمل أو خبز فطيرة تفاح، لذلك يتغير وجه التجربة باستمرار. ولكن في الأساس كل تجربة هي نفس الشيء - حدث واعي. إذا ارتكبت خطأ تأصيل تجاربك في العالم المادي، فلا يمكنك الاستيقاظ من التعويذة/الحلم/الوهم، لأن العالم المادي هو التعويذة/الحلم/الوهم.

تجربة العالم

الطريقة الوحيدة لكسر التعويذة هي عكس التفسير الطبيعي لكيفية عمل الأشياء. وأعني بذلك وضع التجربة في المقام الأول. التفسير الطبيعي هو وضع الأشياء أولاً، التي تجعل الأمور منطقية. ألم تكن النجوم موجودة قبل أن نأتي لننظر إليها في سماء الليل؟ بدون الأرض، التي كانت موجودة في حالة بدائية قبل بدء الحياة، لم نكن لنكون هنا. أو هكذا يملي الحس السليم.

ومع ذلك، فإن عكس التفسير منطقي بنفس القدر. لنفترض أنه الصباح، وأنت تقرأ مع فنجان من القهوة بجانبك. يمكن أن يعني "فنجان القهوة" كائنًا ماديًا مثبتًا، في الوقت الحالي، في الزمان والمكان. لقد وضعت "فنجان قهوة" بين علامتي اقتباس لأنك في الواقع مرتبط بما يسمى بالكائن. في الواقع، أنت تعاني من مزيج من الأحاسيس. ترى عيناك اللون والضوء والظل، والتي تراها على أنها الكأس. يكتشف أنفك رائحة القهوة، وتشعر يدك بدفء القهوة في الكوب، ولسانك بطعمه.

استبعد كل هذه التجارب وماذا يحدث؟ لا يوجد فنجان قهوة. هذا استنتاج بسيط ومنطقي، ولكن إذا كنت ترغب في تعزيز التعويذة/الحلم/الوهم، فإن هذا الاستنتاج مشين. فنجان من القهوة موجود ببساطة، يقف في الزمكان كشيء مادي. سنترك جانباً التفسير الكمي الذي يذوب الأشياء المادية، بما في ذلك الكون بأكمله، في حالات افتراضية غير مرئية. هدفنا مختلف هنا. السبب في اختفاء فنجان من القهوة ليس إثبات أنه لم يكن موجودًا أبدًا. والسبب هو وضع التجربة أولاً. ما نسميه شجرة أو سحابة أو جبل أو نجمة أو فنجان قهوة موجود فقط كتجربة. بمجرد قبول هذه الحقيقة، يصبح الطريق إلى الإنسان المتحول حرًا وواضحًا.

ومع ذلك، من الجيد أن تهز كتفيك وتقول: "حسنًا، أنا أقبل". الكلمات جوفاء ما لم يكن هناك "آها"، وتفكم الموضوع. التجربة هي الطريقة التي نعرف بها أي شيء. إذا كان هناك واقع يتجاوز الوعي البشري، بحكم التعريف، فلن نعرفه أبدًا. لقد تم تقديم الكثير من الأخبار في الفيزياء المعاصرة من خلال المادة والطاقة "المظلمة" (التي ناقشناها أنا وميناس كافاتوس بإسهاب في كتاب " أنت الكون"). ما يصنع بعض الطاقة والمادة مظلمة، إذا كانت بعض النظريات صحيحة، هو أنها موجودة خارج حدود الكون المادي. في المجال المظلم، قد تكون هناك "أشياء" ليست ذرية في الأصل، ولا تنبعث منها الفوتونات والإلكترونات، وربما لا علاقة لها بنسختنا من المكان والزمان.

لنفترض أن كل هذه التخمينات صحيحة (هناك احتمال ألا تكون كذلك، لكننا لن نخوض في الأسباب الفنية لذلك هنا). ألن تكون المادة المظلمة والطاقة، الغريبة تمامًا عن التجربة البشرية، التي لا تشترك في أي شيء مع "الأشياء" التي تشكل الدماغ البشري، مؤهلة للتجربة الحقيقية ولكن من المستحيل تجربتها؟ لهذا السبب، لا يمكن لأحد أن يختبر الانفجار الكبير، لأنه سبق الذرات والجزيئات. لا يمكن لأحد الغوص في ثقب أسود لتجربته، لأن الجاذبية القصوى في وحول الثقب الأسود

تفكك المادة وتمزق كل "الأشياء" العادية، بما في ذلك الزمان والمكان.

بالنسبة لأي شخص يقبل الكون كما يبدو، فإن وضع التجربة أولاً يبدو غير منطقي - لكنه ليس كذلك. تُعرف المادة المظلمة والطاقة من خلال التجربة، وكذلك الانفجار الكبير والثقوب السوداء وجميع الغرائب الأخرى للفيزياء. في كل هذه الحالات، تكون التجربة غير مباشرة، تتم صياغتها في معادلات رياضية، وجمع آثار الجسيمات دون الذرية العابرة، والبيانات التي تتلقاها التلسكوبات الراديوية وما شابه ذلك. ولكن مهما كانت غير مباشرة، فإنها لا تزال تجربة. يجب أن يرى شخص ما شيئًا، إذا كان مجرد ورقة مليئة بالأرقام. يجب على شخص ما أن يسمع عالماً آخر يتحدث أو يقرأ كلماتها. حقيقة أنه حتى العلم الأكثر غرابة يحدث كتجربة واعية لا يمكن إنكارها. إنه يوازن الملعب بالتجربة اليومية، لأن الطالب في الصف الأول الذي يتعلم أبجدياته يتمتع بنفس تجربة الفيزيائي الذي يقرأ مقالة في مجلة حول الجاذبية الكمية.

كنوع محدد من الوعي، بنى الإنسان العاقل نسخته من الواقع من التجارب اليومية وبنى كل شيء من هناك. لقد أنسنا الواقع الافتراضي وفقًا لتجاربنا. صخرة ساخنة في شمس الصحراء تجدها السحلية مريحة تحرق بشرتنا. يخيفنا منتصف الليل المظلم ولكنه يجعل الخفافيش تشعر وكأنها في المنزل، تمامًا كما أن المرتفعات المرتعشة هي أماكن تعشيش مثالية للنسور والمحيطات جيدة لتنفس السمك.

لكننا لسنا محكومين بالسجن في تجاربنا. نقوم بتشكيلها وقولبتها بحرية غير عادية. يبدو الجسم وكأنه جسم ثابت، لكن يمكننا تجويعه أو تسمينه أو بناء عضلاته أو السماح له بالهبوط. السؤال هو مدى مرونة "الشيء" الكامل للأشياء حقًا. أعتقد أنه نوع من عملية الذوبان. عندما ينفجر الجليد في الربيع، لا يذوب على الفور. هناك انتقال من نهر متجمد إلى نهر متدفق. وينطبق الشيء نفسه على كيفية تجربتنا للعالم المادي. بدلاً من أن تكون كتلة كبيرة متجمدة، يمكن اختزالها إلى أصغر التجارب، مثل جرف صخري يتم اختزاله بمرور الوقت بواسطة البحر الذي يقصف إلى حبيبات رملية ناعمة. الحواس الخمس متناغمة بشكل رائع مع الأحداث العابرة والزائلة. لقد احتفظت في الجزء الخلفي من ذهني باكتشاف صغير ولكنه مثير للإعجاب، وهو أن شبكية العين البشرية يمكنها اكتشاف فوتون واحد من الضوء، ولكن في الآونة الأخيرة تم توسيع هذه القطعة المعزولة من البيانات بطريقة مذهلة للغاية.

الكم يصبح بشريًا

دون تحقيق اهتمام شعبي واسع النطاق من خلال وسائل الإعلام، أثبتت الأبحاث أن أربعة على الأقل من الحواس الخمس قادرة بالفعل على تجربة المجال الكمي مباشرة، دون استخدام أدوات علمية متطورة. يمكن تلخيص النتائج الأساسية، التي تأتي من المختبرات الجامعية الرائدة، بإيجاز.

البصر: يمكن للعين البشرية، كما ذكرنا للتو، اكتشاف فوتون واحد. هذه هي أصغر وحدة ضوئية في الكون، وقد ألهمت قدرتنا على اكتشاف الفوتون الباحثين لاستكشاف ما إذا كان بإمكانهم استكشاف العالم الكمي بالعين المجردة.

السمع: الأذن الداخلية حساسة للغاية بحيث يمكنها اكتشاف اهتزازات أقل من قطر الذرة. يمكن أن يميز الأصوات التي لا تفصل بينها سوى عشرة أجزاء من المليون من الثانية.

الرائحة: قُدر سابقًا أن نظام الشم البشري يمكنه اكتشاف عشرة آلاف رائحة مميزة، لكن أحدث الأبحاث تشير إلى أن الرائحة هي حاسة كمية يمكنها تمييز تريليون مدخلات مختلفة.

اللمس: يمكننا اكتشاف الأحاسيس اللمسية حتى جزء من المليار من المتر.

الذوق: لم يتم تتبع هذا الشعور إلى المستوى الكمي، ولكن من المعروف بالفعل أن اللسان البشري يكتشف الأذواق الخمسة (الحلو والمالح والحامض والمر والأومامي أو اللذيذ) على المستوى الجزيئي. يتطلب التذوق تمييز الرائحة على مستوى أدق، لذلك حتى التذوق، عندما يقترن بالرائحة، يشارك في الكشف الكمي.

لماذا أعطانا التطور هذه الحساسية الصغيرة؟ للإجابة على هذا السؤال، عليك أن تقدر القفزة الهائلة التي حققها البحث الجديد. في السابق، كان يُعتقد أن الحواس الخمس تعمل على المستوى الجزيئي، مثل الذوق. لمعرفة الفرق بين المالح والحلو،

على سبيل المثال، تم تصميم المستقبلات في براعم التذوق الخاصة بك لتلتصق بالجزيء المحدد لكل منها. من الناحية الجسدية، كان الرأي المقبول هو أننا نتفاعل مع العالم من خلال عدد لا يحصى من المستقبلات المماثلة على الغشاء الخارجي للخلايا. وقد وصفت هذه المستقبلات بأنها ثقوب مفاتيح تتناسب معها جزيئات محددة للغاية (المفاتيح). لشم وردة، على سبيل المثال، تنجرف جزيئات رائحتها عبر الهواء وتتناسب مع مستقبلات الخلايا الشمية في الأنف. ونظرًا لأن هذه العملية تحدث على المستوى الجزيئي، فحتى الكائنات الحية البدائية حساسة فيزيائيًا للجزيئات الدقيقة.

أقدم حاسة هي اللمس، والتي تطورت في الكائنات أحادية الخلية التي تستجيب للمس، مثل الأميبا، وكذلك بعض النباتات؛ تغلق مصيدة الذباب فينوس أوراقها الشبيهة بالفك على فريستها عندما تلمس حشرة الشعر الحساس الذي يبطن الورقة. ولكن على الرغم من كونها أقدم حاسة، إلا أن اللمس لم يتم فهمه بالكامل بعد. يمكن للكاميرات وأجهزة الاستماع أن تكرر حساسية أعيننا وآذاننا، ولكن يمكننا معرفة الفرق بين الخشب والمعدن والزجاج عن طريق لمسها، بما يتجاوز ما يمكن للمهندسين القيام به بشكل مصطنع. حقيقة أن أصابعنا حساسة وصولاً إلى جزيء واحد تم إثباتها مؤخرًا فقط من قبل المجربين في جامعة كاليفورنيا - سان دييغو.

أخذوا خمسة عشر شخصًا وأعطوهم ثلاث رقائق سيليكون للمس، وسألوهم أي من الثلاثة شعروا باختلاف عن الاثنين الآخرين. كانت الرقائق متطابقة باستثناء الطبقة العليا، التي كانت سميكة بجزيء واحد. كان أحد الأسطح يحتوي على طبقة علوية مؤكسدة معظمها من الأكسجين، والآخر كان مغطى بمادة شبيهة بالتفلون. تمكن المشاركون من اختيار الرقاقة المختلفة 71 في المائة من الوقت.

ومع ذلك، حتى الجزيئات ضخمة مقارنة بالكميات، ودفعت حساسية العين لكمية من الضوء العلماء إلى النظر في الحواس الأربع الأخرى. يبدو الآن أن الجسم بأكمله هو كاشف كمي. للوهلة الأولى، يبدو هذا رائعًا - فهو بالتأكيد يوسع الإدراك البشري إلى ما هو أبعد من التقديرات السابقة. ومع ذلك، على مستوى أعمق، تشير هذه النتائج إلى كيفية تصميمنا لبنيات الواقع الافتراضي والتحكم فيها. من خلال أجهزة الكشف الكمي في الجسم، يتم نسجنا بسلاسة في الكون على أفضل مستوى. لم تعد أجسادنا ببساطة تتلقى بيانات خام من العالم "هناك"، بل تشارك في الجوهر حيث يختلط العقل والمادة.

إن الوصول إلى لب كيفية رؤيتنا الجسدية وسماعنا ولمسنا وتذوقنا وشمنا لا يقول شيئًا عن الغرض من الحواس الخمس. في وقت سابق في (هذه الصفحة)، قارنت استجابة شبكية العين للضوء مع عداد جيجر الذي ينقر في كل مرة يتم قصفه بجزيئات بيتا وأشعة جاما. لكن عداد جيجر لا يختبر العالم كما نفعل. تشير حساسية أجهزة الكشف الكمية لدينا إلى مدى دقة معايرة تجاربنا في الواقع. في السابق، أدت حقيقة أننا مضبوطون بدقة على المستوى الجزيئي إلى إنجازات ملحوظة في الإدراك قبل الاكتشافات الكمية الأخيرة.

تتجاوز الأنوف المحترفة في صناعة العطور حاسة الشم العادية، فهي قادرة على تمييز العشرات من روائح الورد المختلفة، على سبيل المثال، لكن الخبراء ليس لديهم بالضرورة أعصاب شمية فائقة الصقل أو أكثر من بقيتنا. لقد دربوا وعيهم بالرائحة. وينطبق الشيء نفسه على متذوقي النبيذ المحترفين في مجال الذوق والرماة في مجال الرؤية. قد يبدأ هؤلاء الأشخاص بحواس أكثر حدة من الشخص العادي، لكن متذوق النبيذ أو الرامي لا يحتاج إلى وفرة مفرطة من مستقبلات الخلايا. مع مجموعة طبيعية من المستقبلات، يشحذ متذوقو النبيذ إدراكهم، وهو أمر عقلي.

لدى ما يسمى بالمذوقين المتميزين ثلاثين براعم تذوق في منطقة محددة من اللسان، مقارنة بالمتذوقين العاديين الذين لديهم ما بين خمسة عشر وثلاثين براعم تذوق في نفس المنطقة، في حين أن ما يسمى بغير المتذوقين (المصطلح الأفضل هو المتذوقون الباهتون) لديهم أقل من خمسة عشر. يمكن للمتذوقين العاديين تحسين تمييزهم للنبيذ باستخدام أنوفهم أكثر، وإيلاء اهتمام أكبر، والإبطاء لتذوق المذاق. من المؤكد أنه بين سن الأربعين والستين نبدأ في فقدان براعم التذوق، وتتقلص البراعم المتبقية. لكن هذا لا يكفي لشرح سبب فقدان كبار السن في كثير من الأحيان الاهتمام بالأكل. قد يكون هناك فقدان عام للاهتمام بالحياة، أو الشعور بالوحدة وغير المرغوب فيه. تشير الحقيقة البسيطة المتمثلة في أن بعض الأطفال يولدون دون حاسة التذوق ولكنهم يكبرون للحصول على شهية صحية إلى المكون العقلي الذي يسيطر على وجودنا الحسي.

البيانات المستمدة من قياسات كيفية عمل العين أو الأذن أو اللسان لا تذكر شيئًا عن تجربتنا الفعلية: كيف يبدو غروب الشمس، وكيف تبدو الموسيقى، وكيف طعم الشوكولاتة. العلم هو قياس الحياة بكل كمياتهاكبيرها وصغيرها. التجربة تدور حول الحياة بكل صفاتها، والتي لا يمكن حسابها. السؤال "كم عدد وحدات الجمال التي قمت بتجربتها

اليوم؟" لا معنى له. يتم اختبار الجمال بشكل ذاتي، وهو ما لا يعارضه أحد. لكن كل تصور يتم اختباره أيضًا بشكل ذاتي، وهو المكان الذي تحدث فيه الفجوة الضخمة التي ذكرتها أعلاه. هناك عدم تطابق تام بين قياس الأطوال الموجية للضوء وصفات الضوء، وخاصة الألوان.

يتم إنشاء اللون في الوعي عن طريق عبور الفجوة بين الكمية والنوعية. في هذا التقاطع، تحدث خدعة سحرية يتم من خلالها تحويل الاهتزازات الكمية إلى ليس فقط ألوان ولكن كل شيء تقدمه الحواس الخمس. سيكون من المريح أن يشرح البحث الجديد كيفية القيام بهذه الخدعة، لكنه لا يفعل ذلك. إن تحديد الحواس الخمس وصولاً إلى المستوى الكمي يشبه امتلاك حاسة السمع لدى الكلب، والتي تمتد إلى ما هو أبعد من السمع البشري. إذا استيقظت فجأة وسمعت العالم كما يفعل الكلب، فلن يفسر هذا الموسيقى أو الكلام أو أي شيء آخر عن السمع كتجربة. الأذن لا تسمع، والعقل يسمع.

لكن على الأقل لدينا فكرة مهمة عن الخدعة السحرية التي تحول الأحداث الكمية إلى تجارب بشرية. من خلال نقل الإدراك إلى المستوى الكمي، يمكننا أن نقول - أو على الأقل نفترض بقوة - أننا نعيش على نفس المستوى حيث تحول الطبيعة الواقع الافتراضي إلى العالم المادي الصلب. هنا أستخدم الافتراضي بطريقة محددة. في الفيزياء هناك منزل في منتصف الطريق حيث الجسيمات غير مرئية وليس لها موقع ثابت.

كانت هناك حاجة إلى هذا المنزل في منتصف الطريق بسبب مبدأ عدم اليقين الشهير، والذي يقول إن الجسيمات هي في الواقع انهيار موجات الطاقة. تمتد الأمواج بلا حدود في جميع الاتجاهات؛ توجد الجسيمات في مكان واحد في الزمان والمكان. جسيم افتراضي يربط بين الحالتين. لم تتخذ بعد شكل جسيم، لكنها ليست موجة تمتد في كل اتجاه أيضًا.

من المهم جدًا أن نعرف، كما نفعل الآن، أن التجربة الإنسانية لا يجب أن تنتظر ظهور العالم المادي؛ نحن قادرون على إدراك ولادة الجسيمات، من الناحية الجسدية. أنا حرفي تمامًا هنا. على مدى عقود، كانت وظيفة "انهيار الموجة" محل نقاش ساخن في الفيزياء. النقطة الرئيسية المثيرة للجدل هي أن نظرية الكم القياسية ترى أن الأمر يتطلب مراقبًا للتسبب في الانهيار. هذه النقطة تثير غضب بعض الفيزيائيين وتحير الجميع تقريبًا. من المسلم به في الحياة اليومية أن مراقبة شيء ما هو فعل سلبي. نقول لأطفالنا: "انظروا ولكن لا تلمسوا". ومع ذلك، على المستوى الكمي، فإن النظر مثل

مثل اللمس. يتوقف الجسيم عن أن يكون غير مؤكد عندما يكون المراقب موجودًا. تنهار الدالة الموجية، وهنا يمكن اكتشاف جسيم.

آمل أن يكون هذا التفسير المختصر منطقيًا؛ فالخوض في التفاصيل يؤدي إلى تشابك المضاعفات. ويكفي القول إن الباحثين يفكرون بجدية فيما إذا كان هذا التأثير الغامض على الكم، والمعروف باسم "تأثير المراقب"، يمكن تفسيره من خلال الكشف الكمي. إذا كانت أعيننا تتفاعل جسديًا مع الكوانتا، فهذا يساعدنا على فهم أن الملاحظة لم تكن سلبية أبدًا. لقد شاركنا في المكان الذي يحصل فيه الواقع الافتراضي على فرصة لخلق واقع مادي.

كيف يعطي العقل الأشياء شيئيتها

لا تفسر النتائج الجديدة الخدعة السحرية التي تحدث في الفجوة بين الكمية - الأشياء التي يجب قياسها وعدها - والصفات، والمناظر، والأصوات، والأذواق، والقوام، والروائح التي نختبرها كبشر. إن إضفاء الطابع الإنساني على الكم أمر مثير، لكن البشر لا يختبرون العالم من خلال مستوى مجهري من الاختلافات، على الرغم من أننا نستطيع ذلك نظريًا. بدلاً من ذلك، نجمع التجارب معًا وفقًا لمفاهيم مفيدة مثل اللون. الأحمر أحمر، وليس كل اهتزاز مختلف في الأطوال الموجية للضوء بين 630 و 700 نانومتر (النانومتر هو جزء من المليار من المتر).

وبالمثل، فإن الحلو حلو، وليس التفاعل الجزيئي بين جزيئات السكر والمستقبلات على اللسان. نحن معتادون على عملية التكتل لدرجة أننا لا نجد أنفسنا نفعل أي شيء. لكننا نأخذ باستمرار تجارب عابرة، ونحشرها في فتحات مرتبة مسبقًا، ونحول الانقطاع إلى استمرارية، ونجعل ما هو في الواقع سلسًا صلبًا.

المصطلح الفني لما يحدث هو التجسيد- إعطاء تجارب غير مادية "الشيء". هذا التحول مقنع للغاية لدرجة أن الصخور تبدو صلبة وثقيلة عندما، في الواقع، عززها عقلك - لقد خلقت صلابة وثقلًا في وعيك. هذا يشكل استنتاجًا مشينًا آخر لأي شخص يسعى إلى تعزيز و

إعادة تأكيد التعويذة/الحلم/الوهم. لكن لا يمكنك إذابة "شيء" العالم المادي ما لم تكسر العملية التي أنشأته. أنا متردد في استخدام أي نوع من المصطلحات، لكننا بحاجة إلى الخوض في كيفية عمل التجسيد.

تعريف القاموس من جسد هو "لجعل شيء أكثر ملموس أو واقعي". يتم تحويل الصورة الذهنية للمال إلى ورقة نقدية بالدولار، والتي يمكنك طيها والاحتفاظ بها في محفظتك. تتجسد "الأبوة والأمومة" عندما تقرر إنجاب طفل يمكنك حمله بين ذراعيك. ما يهز الأرض هو أن الواقع الافتراضي يدين بوجوده بالكامل للتجسيد.

إن شبكة الروابط التي تشبك كل شيء في التعويذة/الحلم/الوهم مع كل شيء آخر تعود إلى العقل، لأن الروابط هي من صنع العقل. لا شيء هو في الواقع شيء مادي، نقي وبسيط. "الكائن" و "الشيء" و "الجسدي" هي خيوط لشبكة عقلية.

يجد الناس أنه من السهل نسبيًا قبول أن قطعة العملة الورقية هي الشكل المجسد لمفهوم (المال)، لكنهم يرفضون عندما يُقال لهم إن الشيء نفسه ينطبق على الجسم والدماغ والكون. المفتاح هو عكس عملية التجسيد بأكملها، مما يجعل الأشياء المادية أقرب إلى الواقع. كما تراها الآن، فإن عظام ذراعك صلبة وثابتة؛ من الصعب قبول أنها سائلة وطرية. لكن جميع الأشياء المادية هي في الواقع عمليات متحركة. العظام ليست استثناءً؛ فهي تتبادل باستمرار تيارًا من الأكسجين والكالسيوم على المستوى الجزيئي. كل خلية عظمية هي نشاط للحياة في الحركة. إذا كنت ترتدي أحذية غير مناسبة، فسوف تنحني عظام ساقك تدريجياً لتتوافق مع مشيتك غير المتوازنة.

حقيقة أن العملية بطيئة أو سريعة لا تحدث فرقًا في الواقع الأساسي بأن الأشياء هي عمليات. تلتئم العظام المكسورة ببطء أكثر من الإصبع المقطوع، لكن حقيقة حدوث الشفاء تشهد على أن الجسم عملية مستمرة. يخشى سرطان العظام كثيرًا لأنه مؤلم للغاية، ولكن في حالته الصحية الطبيعية، تربط الأعصاب عظامك بالدماغ ثم بالعالم الخارجي. من خلال تجميع كل الأحاسيس العابرة التي تراودك الآن، يبدو أن لديك جسدًا ثابتًا، ولكن في الواقع جسمك اليوم ليس هو الجسم الذي كان لديك كمولود جديد أو طفل صغير أو مراهق؛ إنه ليس حتى الجسم الذي كان لديك بالأمس أو قبل خمس دقائق.

من السهل بشكل مدهش، إذن، عكس عادة التفكير التي تجسد الجسد، وتحويل عدد لا يحصى من العمليات المترابطة إلى شيء. يساعدنا هذا الانعكاس على العودة إلى حيث نشأ الخلق، في الوعي

وحده. عندما تتقن الانعكاس، يمكنك التراجع عن أي شيء في الواقع الافتراضي من خلال تتبعه مرة أخرى إلى عبقرية العقل الإبداعية. هذا ما يعنيه تذويب "الشيء ": يتم تقليل الأشياء إلى مستوى من الوعي حيث يمكننا البدء في تجربة العملية الإبداعية. مع اقترابك من الوعي الخالص، تصبح عملية الذوبان أسهل وأسرع. مع توقف "الشيء" عن كونه عنيدًا للغاية، تتحول التجربة إلى شيء سلس ومرن ولين. حقيقة "الذات الحقيقية" أمر بالغ الأهمية، لأنه، كما تبدو الأمور، كل شخص لديه ذات مليئة بالتناقضات. الذات التي كنت تتعرف عليها تبقيك في التعويذة/الحلم/الوهم. الذات الحقيقية تأخذك من الوهم إلى الواقع.

ثلاثة إصدارات من الذات

تكمن الذات الحقيقية وراء طبقات من التنكر. الطبقات سميكة لدرجة أنه لا يمكن لأحد أن يحدد بثقة ما هي الذات في الواقع. "الذات" هي خيال مريح، يجمع بين خليط من المعتقدات والتجارب والتكييف القديم والآراء المستعملة. هذه مشكلة أكبر مما تتخيل. بالنسبة للجميع تقريبًا، هناك فجوة واسعة بين "أن تكون نفسك" و "معرفة نفسك". الأول يعتبر مرغوبًا فيه. عندما تكون قادرًا على أن تكون على طبيعتك، فإنك تشعر بالطبيعية والاسترخاء، دون تظاهر أو دفاعات. معرفة نفسك أمر مختلف. بعد قرن من اكتشاف فرويد للعقل الباطن، تم تحديده مع الجانب المظلم من الطبيعة البشرية. نحن نقمع دوافعنا للغضب والقلق والحسد وانعدام الأمن وحتى العنف. بالطبع لا يمكنك التوافق مع الآخرين إذا قلت كل ما تفكر فيه أو تصرفت بناءً على كل دافع لديك.

ولكن هناك المزيد لهذا الأمر. عندما يتم تحديد العالم الداخلي بالجانب المظلم، لا يريد الناس النظر إلى هناك. إنهم يكرهون ويخشون ما يجدونه، أو قد يجدونه. نتعرف على شخصية الأنا، التي تقدم الذات التي نريد أن يراها العالم، ونتجاهل الفرصة لاستكشاف ما قد تكون عليه الذات الأعمق. بمرور الوقت، يعتقد عدد لا يحصى من الناس في الواقع أن شخصيتهم الذاتية هي ذاتهم الحقيقية. ومع ذلك، هناك نوعان من الأنفس التي نمتلكها جميعًا، ولا يوجد ما نخشاه. في الواقع، هم أغنى مصادر الإنجاز البشري.

الأول هو الذات اللاواعية. على الرغم من أننا ندفع بشكل روتيني المشاعر السلبية والدوافع بعيدًا عن الأنظار في اللاوعي، إلا أن القصة بأكملها أكثر إيجابية. الذات اللاواعية مبدعة وحساسة. عندما تمشي في غرفة يتجادل فيها شخصان أو كان شخص ما يبكي، تشعر بصمت "في الهواء". في الواقع، أنت تستشعر ذلك من خلال ذاتك اللاواعية. على المستوى الأدنى من الوعي اليومي، تدرك باستمرار محيطك. لديك أيضًا قوة الحدس في ذاتك اللاواعية. تكتسب لحظات "آها" عندما تكشف لك الذات اللاواعية شيئًا لم يدركه عقلك الواعي.

عندما تصل إلى مرحلة النضج، تبدأ في تقدير ما هو متجذر في اللاوعي. تشعر بالثقة والاعتماد على الذات والتأكد مما تعرفه. أنت تعرف كيفية القيام بأشياء معينة - الطهي، والقيادة، وموازنة دفتر الشيكات، والعثور على مطعم جيد. ولكن على مستوى أعمق، لديك شعور مستقر يصعب تفسيره. مع الانتباه إلى جميع تجارب حياتك، تقوم ذاتك اللاواعية بتقطير جوهر حياتك إلى تجربة الإنجاز الداخلي، والتي تصبح بمرور الوقت جزءًا طبيعيًا من هويتك. أنت تعرف نفسك كمجموعة من القيم والمقاصد والإنجازات. هناك عدد لا يحصى من الأشخاص الذين لا يصلون إلى هذه المرحلة، ولا يعرفون تجربة الإنجاز الداخلي. ولا يمكن نقله، لأن الكثير يحدث بعيدًا عن الأنظار في اللاوعي.

ت. س. إليوت يتبادر إلى الذهن مرة أخرى. في عام 1925 كتب "الرجال الأجوف"، وهي قصيدة كان طلاب المدارس الثانوية يحبون قراءتها، لأن المراهقة تتميز بمخاوف خفية. يبدأ البيت الأول:

نحن الرجال الأجوفون نحن الرجال
المحنطون نتكئ معاً
غطاء الرأس مليء بالقش. ولكن للأسف! أصواتنا المجففة، عندما
نهمس معًا
هادئة ولا معنى لها مثل الرياح في العشب الجاف.

يستكشف إليوت، الذي كتب في عام 1925، أحد أعمق مخاوفنا، وهو أن الحياة يمكن أن تصبح بلا معنى، ويطاردها الموت والعدم - الفراغ المطلق. في أوقات الخطر والرعب الكبيرين، كما هو الحال في الحربين العالميتين في القرن العشرين، فإن الخوف من فقدان كل معنى يبدو حقيقياً للغاية. ومع ذلك، فإن الذات اللاواعية، التي تعتمد على احتياطيات ذات معنى لا حصر له، تعيد خلق العالم في صورة جديدة، صورة قابلة للعيش على الرغم من كل الرعب والخوف في الماضي.

ومع ذلك، هناك ذات أخرى، وهي أكثر قيمة - أطلق عليها "الذات الحقيقية". هذا مستوى من الوعي قريب جدًا من مصدرنا في الوعي الخالص. الوعي النقي صامت وثابت. لديه القدرة على النشاط العقلي قبل ظهور أي نشاط. أميزها بأبسط التجارب على الإطلاق، "أنا" الخالص للوجود. هذا هو أبسط التجارب لأنه لا يتطلب أي تفكير. أنت تعرف أنك موجود؛ هذا كل شيء. عندما يبدأ صمت "الأنا" في الاهتزاز في الأفكار والصور والمشاعر والأحاسيس، تكون الحركات الأولى خافتة وخفية للغاية. فهي مرنة للغاية ومرنة، وهذا هو السبب في أن الرغبات والنوايا التي تأتي من أعمق مصدر لدينا لا تشوهها جميع الرغبات الفظة للأنا. "أريد السلام" هي رغبة أدق وأرقى من "أريد سيارة بورش".

على مستوى الذات الحقيقية، تصل كل الرغبة في التغيير إلى هدفها، لأن هنا فقط "الأنا" كافية لتحقيق الإنجاز الكامل. لا يوجد إشباع خارجي يقارن بهذا. يبدو من الغريب في ظاهره أن العقل في أدق مستوياته يجب أن يكون أكثر إشباعًا من العقل على مستويات أكثر سطحية. إن مطاردة الرغبات الدنيوية هو ما تدور حوله الحياة بالنسبة للغالبية العظمى من الناس. إن الثبات والهدوء، على نفس المنوال، يشعران بعدم الارتياح الشديد بالنسبة للكثيرين. نشتكي: "لا يوجد شيء نفعله". ومع ذلك، يمكن للسكون أن يفتح حقائق جديدة. المفتاح هو أن الوعي النقي يحتوي على موارد لا حصر لها من الإبداع والنعيم والذكاء والحب والوعي. من خلال العيش بالقرب من المصدر، يمكنك الوصول إلى هذه الإمكانات اللانهائية التي تسمح لك بأن تكون منشئًا مشاركًا حقيقيًا للواقع.

لقد وضعت هذه الأنفس الثلاثة - الأنا - الشخصية، والذات اللاواعية، والذات الحقيقية في فئات منفصلة فقط لغرض الوصف. في الحياة اليومية نستدعي كل الثلاثة. مع ارتفاع الوعي من مصدره، يكون لأي دافع مكون غير واعي وفي النهاية مكون الأنا. ومن الأمثلة الشائعة على ذلك الصداقة التي تتحول إلى حب رومانسي. يتفاعل صديقان إلى حد كبير على مستوى الأنا، مما يعني أنهما يقدمان

الشخصية الاجتماعية لبعضهم البعض. ولكن مع تعميق الصداقة، يكشف اللاوعي عن نفسه بشكل أكثر حميمية، وأحيانًا، إذا شعر الشخصان بالأمان الكافي، فإن جوهر الصداقة الحقيقي، وهو الحب، يكشف عن نفسه. يبدو أن هذا هو الهدف النهائي، ولكن على مستوى الذات الحقيقية، لا حاجة إلى شخص آخر. "أنا" لديها بالفعل نوعية الحب، ترتجف على حافة الوعي النقي.

ما يأتي إلى هذا هو أن الذات التي تتعرف عليها هي ببساطة الذات التي أنت على دراية بها. لا يوجد ذات ثابتة، تمامًا كما لا يوجد جسم ثابت. القتال من أجل مكانك في الصف في مكتب البريد يستدعي شخصية الأنا. الشعور بالحنان تجاه الطفل يستدعي الشخصية اللاواعية. الشعور بأنك مهم في المخطط العظيم للأشياء يستدعي الذات الحقيقية.

في مرحلة معينة، تهيمن الذات الحقيقية على المشهد، وعندما يحدث هذا التغيير، يتغير العالم أيضًا. يشعر العالم بالصعوبة والثبات والعناد وعدم المرونة إذا كنت كل هذه الأشياء. تجد شخصية الأنا أنه من الأسهل أن تقاوم بدلاً من أن تقبل، وأن تتمسك بدلاً من أن تترك. لذا فإن كونك صعبًا وثابتًا وعنيدًا وغير مرن ليس نادرًا، ورؤية العالم بنفس الطريقة ليست نادرة أيضًا. إذا استكشف شخص ما بعمق أكبر وبدأ في التعرف على الذات اللاواعية، فإن العالم يبدو جميلًا وجديدًا ومتجددًا ومليئًا بالنور. وهذا أيضًا انعكاس لحالة وعي الشخص. انظر إلى الضوء المتوهج في اللوحات الانطباعية الفرنسية وسترى إلى أين تقود حالة الوعي هذه الرسامين.

ومع ذلك، يجب أن تذهب أعمق لرؤية العالم في نقاء تام. تمثل هذه الحالة، المعروفة عمومًا باسم "التنوير"، الاتصال المباشر بما وراء الواقع. نظرًا لأن حياتنا اليومية تهيمن عليها رغبات الأنا واحتياجاتها ومتطلباتها، فمن غير الممكن تصور ما تشعر به لتجربة ما وراء الواقع كحالة ثابتة. دعوني أعطي مثالاً صارخًا في تفكير وتعليم كريشنا مينون، المولود في عام 1883 في ولاية كيرالا بجنوب الهند. على الرغم من غموض معظم حياته - توفي مينون في عام 1959 - فقد أصبح يُنظر إليه على أنه مهم للغاية بين الباحثين الذين يرغبون في التحقيق في تجربة التنوير (على عكس تبجيل المعلمين والمعلمين الروحيين، الذي له مكون ديني رئيسي).

يمكن استخلاص طبيعة وعيه التي لا هوادة فيها من خلال قراءة الإجابات التي قدمها كريشنا مينون، المعروف لاحقًا لأتباعه باسم سري أتمانادا، عندما طُرحت عليه الأسئلة. مرارا وتكرارا

أعاد كل موضوع إلى سؤال أساسي واحد: ما هو الواقع؟ فيما يلي بعض الأمثلة الموجزة:

عن المتعة والألم. أشعر بالسعادة في لحظة والألم في لحظة أخرى. لكنني لا أتغير طوال الوقت. وبالتالي فإن سعادتي وألمي ليسا جزءًا من طبيعتي الحقيقية.

كيف ترتبط الأشياء المادية بالأفكار؟ ينشأ السؤال على افتراض أن الأشياء موجودة بشكل مستقل عن الأفكار. هذا ليس هو الحال أبدًا. بدون تفكير، لا يوجد شيء.

هل يجب أن نتبع إلهًا شخصيًا؟ أقول لا، لأن الإله الشخصي ليس سوى مفهوم. الحقيقة تتجاوز كل المفاهيم.

هذا اليقين الذي لا يتزعزع يشعر بالتحرر والجرأة في نفس الوقت. لكن من الواضح أن مينون لم يكن يتحدث لمجرد لفت الانتباه إلى نفسه؛ كان يتحدث من منظور الذات الحقيقية، بمجرد التخلي عن الذات والعقل المجزأ الذي تخلقه. ويتضح ذلك في سؤال وجواب آخر.

س: هل الواقع غير قابل للتجزئة؟

ج: الواقع واحد فقط ولا يمكن أن يتأثر بالجودة أو الدرجة بأي شكل من الأشكال. الواقع ذاتي بحت. أنا الذات الوحيدة، والباقي أشياء. لا يمكن أن يكون التنوع هو التنوع إلا من خلالي، "الأنا".

عليك أن تصل إلى نهاية هذه الإجابة لتكتشف أنه بعيدًا عن كونه تعبيرًا عن الأنانية (" أنا الذات الوحيدة، والباقي أشياء.")، تعكس وجهة نظر مينون إحساسه بالكمال (الواحد). تعكس طريقة التحدث هذه تقاليد هندية تعود إلى آلاف السنين، والمعروفة باسم أدفياتا،والتي تعني باللغة السنسكريتية "ليس اثنين". يمكن للمرء أن يسميها أيضًا منظور العقل كله، لأن الغرض الأساسي من أدفياتا (والمتحول) هو جعل الناس يتعرفون على الوعي ككل، بدلاً من منتجاته المجزأة.

لقد وصلت إلى النقطة التي أتردد فيها في تبني اللغة الروحية، مفضلاً رؤية الرحلة الداخلية على أنها هروب من الوهم إلى الواقع. لا يزال السؤال قائما: إذا كان مينون، جنبا إلى جنب مع الآخرين الذين يطلق عليهم اسم المستنير، استثنائيين جدا، فهل يقفون بعيدا جدا عن القاعدة؟ أنا أقول لا. عملية الاستيقاظ طبيعية؛ يمكن لأي شخص القيام بذلك. إثبات

هذا أمام أعيننا. كل يوم نتبع توجيهات الأنا، والذات اللاواعية، والذات الحقيقية في نوع من الخلط. لكن حقيقة أن الذات الحقيقية تتحدث إلينا في لحظات الحب والفرح والإبداع والتجديد، حتى لو كان ذلك فقط في نوبات وبدايات، تشير إلى أننا على اتصال مع ما وراء الواقع. مع العلم أن الاتصال موجود، يمكن استكشاف عملية الاستيقاظ بأكملها بطريقة منظمة. كيف يتم ذلك هو موضوع الفصل التالي من رحلتنا.

8

تجاوز كل القصص

إذا كان ما وراء الواقع هو "في كل مكان، دائمًا، وكل شيء"، تليها حقيقة مذهلة. لا توجد قصة يمكن أن نرويها عنها. جميع عناصر القصة - البداية، والحبكة، والشخصيات المختلفة، والنهاية - ليس لها تأثير. ومع ذلك، فإن كل شيء آخر في العالم منظم حول هذه العناصر. أنت شخصية في قصتك الخاصة، والتي كانت الولادة هي بدايتها، والموت هو نهايتها، وجميع أنواع التقلبات الحبكة والشخصيات العرضية على طول الطريق. إن احتمال التخلي عن قصتك أمر لا يمكن تصوره - ولكنه ضروري تمامًا من أجل تجربة ما وراء الواقع. علينا حتى التخلي عن القصص الصوفية والدينية والروحية أيضًا، لأنها تحول الوعي النقي إلى شيء ليس كذلك، سواء كان هذا الشيء هو إله العهد القديم أو نيرفانا أو مجموعة من الآلهة والإلهات. أقدر أن هذه كانت ضوءًا إرشاديًا لقرون. لطالما كان الرسل المعزولون موجودين للإشارة إلى عالم آخر، ويجلبون معهم قصصًا ملهمة.

في تصويره للسيدة العذراء والطفل، اتبع ليوناردو دا فينشي القصة التقليدية بأن القديس يوحنا عندما كان صبيًا كان رفيقًا ليسوع في مرحلة الطفولة. يظهره ليوناردو (وغيره من رسامي عصر النهضة) بشكل غامض

يشير إلى الأعلى بإصبع واحد، ابتسامة تعزف بشكل رائع على وجهه. الجنة - ألا يمكنك رؤيتها؟ فقط هناك، تقول الابتسامة.

أولئك الذين يستيقظون يرون العالم المتسامي مباشرة. يصبح الإطار الزمني للخلود طبيعيًا ويتم الشعور به كتدفق سلس. قال بوذا ذات مرة (في ترجمة لسوغيال رينبوتشي): "إن وجودنا هذا عابر مثل غيوم الخريف. إن مشاهدة ولادة الكائنات وموتها يشبه النظر إلى حركات الرقص. العمر يشبه وميض البرق في السماء، يندفع مثل سيل أسفل جبل شديد الانحدار".

في كل تقليد روحي، أشارت مثل هذه الرسائل إلى المؤمنين بعالم متسامي، لكن جميعها فشلت في إقناع الشخص العادي بأن تجاوزه يجب أن يكون محور الحياة اليومية. لم ينتشر الاستيقاظ في أي وقت من الأوقات. في مكان ما في تطور الوعي، وصل الإنسان العاقل إلى مفترق طرق. بشكل جماعي، كان بإمكاننا التماهي مع الذات الحقيقية أو كان بإمكاننا التماهي مع "أنا"، شخصية الأنا. من الواضح أننا سلكنا الطريق الثاني. لم نتخلَ ما وراء الواقع عنا؛ لقد تخلينا عنها.

هذا أحدث فرقًا كبيرًا في كيفية رؤيتنا لأنفسنا. ترتبط الذات الحقيقية بمصدرها في وعي نقي. شخصية الأنا لها مصدرها فقط في القصص التي تتخيلها وتؤمن بها. لقد تخلى الناس المعاصرون عن الأساطير، ويرفض الكثيرون الدين المنظم. ولكن على كل مستوى، لا تزال حياتنا تتشكل من خلال القصص التي اخترعها الخيال البشري. الطريق الآخر، الذي أدى إلى الذات الحقيقية، اكتسب سمعة لكونه باطنيًا (أي منفصلًا عن الحياة الحقيقية)، وبمجرد حدوث ذلك، لم يتبع هذا الطريق سوى طاقم متنوع من القديسين والحكماء والشعراء والفنانين والعرافين.

إن العثور على ما وراء الواقع مهمة مستحيلة حتى تشكك في قصتك الخاصة. يجب أن تأخذ التحدي شخصيًا، لأن أن تصبح متحولا يكون حقيقيًا فقط إذا كان حقيقيًا بالنسبة لك. إذا كنت على دراية كاملة بما يحدث لك هنا والآن، فقد تجاوزت جميع القصص. عادة الإضافة المستمرة إلى قصتك هي مجرد عادة. في حد ذاته، ليس للحظة الحالية قصة - إنها مجرد قصة. لماذا نقوم بتزيينها بقصتنا؟ لأن اللحظة الحالية لا تتحقق من تلقاء نفسها حتى تثريها الذات الحقيقية. الكمبيوتر عديم الفائدة حتى تقوم بتوصيله، وعلى الرغم من أننا نستخدم عقولنا في كل شيء بالفعل، إلا أن الكثير من الوقت يضيع في الخيال، والانحرافات، والتجنب، والإنكار، والتسويف، والحكم الذاتي، وما إلى ذلك. كل

قصة تحتوي على هذه العناصر غير المرغوب فيها. إن البقاء على اتصال بالذات الحقيقية في كل لحظة يجلب ملء الحياة إلى وعينا.

يمكن تسمية ما وراء الواقع بقصة جديدة، إضافة خيال آخر إلى الرف، لكنني أعتقد أن ذلك سيكون تسمية خاطئة. يتم إخراج عنصر الخيال عندما تستيقظ. كجزء من التعويذة/الحلم/الوهم، لا يمكن لقصصنا الشخصية الاستغناء عن العنصر الخيالي. الواقع الافتراضي هو خيال في البداية. أي شيء قائم عليه يشارك في اللاواقعية. قد نشفق على أسلافنا لتعلقهم بالأساطير والخرافات والمعتقدات الدينية غير المثبتة. ولكن إذا كنا منغمسين في قصة أفضل، فإنها لا تزال قصة. ولن تقتنع أجيال المستقبل بهذا الأمر أكثر من اعتقادنا بأن زيوس، والسحرة، والقلب هو مقر الذكاء وليس الدماغ (اعتقاد راسخ في الطب اليوناني والروماني القديم).

يدور هذا الفصل حول نقطة تحول نتوقف فيها عن سرد القصص لأنفسنا، ولم نعد بحاجة إليها للدفاع عنا ضد الواقع القاسي أو لفهم العالم الفوضوي. في ما وراء الواقع أنت تتجاوز الخطر والاضطراب. تمنحك الذات الحقيقية موقفًا لا يتزعزع في الواقع، وعند هذه النقطة تجد حياتك هدفًا ومعنى من المصدر بدلاً من الخيال المرصوف معًا.

التشبث بالقصص

يفخر البشر بكونهم رواة قصص، وقصتنا بها فجوة كبيرة لأنه لم يتبق أي سجل من أقدم العصور، قبل ظهور الكتابة. هل يمكننا تخيل الكثير من القصص المفقودة؟ منذ حوالي 45,000 عام، بدأ الناس الذين نعرفهم باسم الإنسان العاقل الحديث في الهجرة شمالًا من إفريقيا. كانوا جميعًا صيادين وجامعي ثمار. بشرت أجيال عديدة قبل الزراعة، واستخراج المعادن، والمساكن الثابتة، بظهور الحضارة، وكانت الحياة قبل 45 ألف سنة معقدة للغاية بحيث لا يمكن الاستغناء عن القصص. في العقل البشري، يجب أن تأتي النار من مكان ما، ويجب أن يكون المطر غير متوقع لسبب ما، والأشياء التي نأخذها الآن كأمر مسلم به، مثل فرخ يفقس من بيضة، تشكل لغزًا عميقًا. نشأت الأساطير ليس كخيال ولكن كأفضل طريقة لشرح الطبيعة، بالنظر إلى الحياة التي كان الناس يعيشونها. إن إسناد المعنى إلى أي شيء وكل شيء هو الخيط الذي

يربطنا بالبشر الأوائل. تشرح القصص كيف تعمل الحياة وبالتالي تلبي حاجة منسوجة في نسيج الإنسان.

ما زلنا نعيش من خلال القصص، وكل ما يعطل قصتنا الشخصية عادة ما يتم رفضه خارج نطاق السيطرة أو محاربته بقوة. (شاهدوا أكثر المعتدين الجنسيين ذنباً وهم يخرجون إلى النور من خلال حركة #أنا_أيضاً، المعتدون الذين ينكرون بشكل قاطع أي مخالفات). لقد ناقشنا بالفعل كيف يخلق الأنا وهم الانفصال والوحدة. "الأنا" بحاجة إلى قصة جيدة لتشعر بالأمان والأهمية والقبول الاجتماعي والجدارة. سعيًا للشعور بالأمان، يريد الناس الانتماء إلى شيء أكبر منهم - قبيلة أو دين أو عرق أو أمة - ولكن لكي تقبلهم أي من هذه المجموعات، يجب عليك أولاً قبول قصتهم. دون التفكير في الحرية التي يستسلمون لها، يتبنى الناس قصة مستعملة ومغلقة. أنت تعرف على الفور من هو "نحن" ومن هو "هم". ومع ذلك، بغض النظر عن مدى إقناع القصة، ستكون دائمًا "هم" للأشخاص المضمنين في قصة أخرى. ينهار الأمن الذي يمكن العثور عليه في شيء أكبر من نفسك عندما يتحول "هم" إلى تهديد، حتى عدو لبقائك.

تنمو القصص من مثل هذه الاحتياجات الأساسية التي تجعل تجاوز أي قصة يبدو مستحيلاً. تتكون القصة من أي شيء يمكن أن يتخيله العقل البشري، مما يؤدي إلى خيارات لا حصر لها. ولكن يمكننا تبسيط الأمر. القصص تدور حول الروابط. نفكر في أنفسنا، "أنا X"، ثم نتشبث بـ X كجزء من هويتنا.

يمكن أن يكون X المجموعة الأكبر (القبيلة، العرق، الأمة، الدين) المذكورة أعلاه. "أنا أمريكي" لديه سلطة هائلة على الناس، وكذلك "أنا فرنسي" أو "أنا يهودي" أو "أنا أبيض". ولكن عند رؤية هذا، وهو ما يفعله معظم الناس، فإننا نخدش السطح فقط. يمكن أن يؤدي أي إصدار من "أنا X" إلى التشبث والإرتباط. "أنا من محبي الوطنيين" أو "أنا من الطبقة الوسطى العليا" يخلق ارتباطات عاطفية. في الوقت نفسه، تصبح القصص أكثر قوة من خلال ما تستبعده. لكل "أنا X"، هناك العديد من الاحتمالات لـ "أنا لست Y". إذا كنت أمريكيًا، فأنت لست كل الجنسيات الأخرى، التي يوجد منها المئات. إذا كنت كاثوليكيًا، فأنت تستبعد جميع الأديان الأخرى، وما إلى ذلك.

مالمشكلة في هذا؟ إذا تم الاحتفاظ بالقصص باستخفاف، فإن الطريقة التي نختبر بها الهوبيت أو غاتسبي العظيم، التي يتم تحويلها لفترة من الوقت قبل المضي قدمًا، لن تنشأ مشاكل مزعجة. ليست القصة هي المسؤولة؛ إنها ارتباطنا بها. يؤدي الارتباط إلى تزوير التجربة من خلال

تجميدها في مكانها. يصبح ثقل الماضي عبئًا. تضيع اللحظة الحالية في فوضى الذاكرة والاعتقاد والتكييف القديم. كم عدد كبار السن الذين يتوقون إلى أن يكونوا صغارًا مرة أخرى؟ كم عدد الندم الذي نشعر به والذي نرفض التخلي عنه؟ هذه الارتباطات موجودة في حياة الجميع، بغض النظر عن البؤس والعنف الناجمين عن عقلية نحن ضدهم.

يكمن تحجيم شخص ما من قصة عزيزة في قلب أحد أكثر الكتب مبيعًا في الثمانينيات، وهو كتاب السيد سكوت بيك " الطريق الأقل سفرًا". يبدأ الكتاب بجملة مؤثرة: "الحياة صعبة". على الفور، يتوسع بيك في ما يعنيه: "هذه حقيقة عظيمة، واحدة من أعظم الحقائق. إنها حقيقة عظيمة لأننا بمجرد أن نرى هذه الحقيقة حقًا، نتجاوزها...[و] حقيقة أن الحياة صعبة لم تعد مهمة".

وبعبارة أخرى، نحن نسمع الدعوة للذهاب إلى أبعد من ذلك. لكن بيك، الذي كان طبيبًا نفسيًا، عرف أنه لمجرد أن الحقيقة رائعة لا يعني أن الناس يمكنهم مواجهتها - بل على العكس تمامًا. في رأيه، بعد سنوات من علاج المرضى في العلاج، كانت أكبر عقبة أمام التحسن التي واجهها مرضاه هي رفضهم تحمل المسؤولية. لماذا؟ كتب بيك: "لا يمكننا حل مشاكل الحياة إلا من خلال حلها". ومع ذلك، فإن هذه الحقيقة "تبدو أبعد من فهم الكثير من الجنس البشري..يسعى الكثيرون، الكثيرون، إلى تجنب آلام مشاكلهم بالقول لأنفسهم: "هذه المشكلة سببها أشخاص آخرون، أو ظروف اجتماعية خارجة عن إرادتي، وبالتالي فإن الأمر متروك للآخرين لحل هذه المشكلة بالنسبة لي". "

يعطي بيك أمثلة حية لتوضيح وجهة نظره، مثل حالة امرأة حاولت للتو قطع معصميها. كانت زوجة رجل في الجيش في جزيرة أوكيناوا في المحيط الهادئ، حيث كان بيك الأصغر طبيبًا نفسيًا في الجيش.

في غرفة الطوارئ سأل المرأة، التي تمكنت من إلحاق جروح سطحية فقط بنفسها، لماذا أرادت الانتحار. قالت إن الأمر كله يتعلق بالعيش "في هذه الجزيرة الغبية". لم يكن بيك راضياً عن إجابتها، فبدأ حوارًا سيكون كوميديًا إذا لم تكن المرأة بائسة وغير سعيدة. يمكن تلخيص العلاقة بينه وبين مريضته على النحو التالي:

بيك: لماذا تجد وجودك في أوكيناوا مؤلمًا للغاية؟

المريضة: ليس لدي أصدقاء، وأنا وحيد طوال الوقت. بيك: لماذا ليس لديك أي أصدقاء؟

المريضة: أعيش خارج القاعدة في القرية، ولا أحد يتحدث الإنجليزية.

بيك: لماذا لا تقود سيارتك إلى القاعدة الأمريكية للعثور على بعض الأصدقاء؟

المريضة: زوجي يحتاج السيارة للقيادة إلى العمل. بيك: يمكنك توصيله إلى العمل.

المريضة: السيارة ليست أتوماتيك. أعرف فقط كيفية قيادة السيارة الأوتوماتيك. بيك: يمكنك تعلم قيادة السيارة العادية.

المريضة: هل أنت مجنون؟ ليس على هذه الطرق.

ما جعل المشهد مأساويًا وهزليًا في نفس الوقت هو أن المرأة، على الرغم من عنادها السخيف، كانت في ألم حقيقي؛ كانت تبكي خلال معظم محادثتهما. نحن جميعًا نؤمن بقصتنا، بأي ثمن تقريبًا. من وجهة نظر المعالج، كانت هذه المرأة تتجنب أي أمل في التحسن من خلال إظهار جميع علامات الإنكار الكلاسيكية. من منا لم يغلق عينيه عندما كان من الصعب للغاية مواجهة الموقف؟ كانت الحياة ستكون أسهل بكثير إذا كانت مشاكلنا تحتوي على حلول مجففة، لكن لا تفعلوا ذلك.

الإنكار هو عنصر واحد فقط في الصورة الكبيرة، وهو أننا نعيش من خلال القصص. يعود الإنكار إلى تجاهل أي شيء يعطل قصتك أو يتناقض معها. حتى الشخص الأكثر صحة يتجاهل نفسياً جزءاً هائلاً من الواقع. إذا رأينا، مرة واحدة وإلى الأبد، أن التعلق بالقصص هو ما نريد التغلب عليه، فإننا ندرك أن هناك أشخاصًا فعلوا ذلك بالضبط. عالمهم الداخلي ليس مزدحمًا بأمتعة الماضي. إنهم لا يدافعون عن "أنا X" كما لو أن بقائهم يعتمد على ذلك. بدلاً من ذلك، يعيشون دون عناء في الوقت الحاضر. القضية الحقيقية ليست ما إذا كان هؤلاء الأشخاص موجودين؛ القضية الحقيقية هي لماذا تجاهلناهم لفترة طويلة.

المستيقظون

حالات الوعي التي طالما اعتبرت صوفية في الغرب - إن لم تكن وهمية - موجودة في كل مكان حولنا، مما يؤثر على الأشخاص العاديين الذين يحافظون دائمًا على خصوصية تجاربهم. قبل بضع سنوات، تعرفت على الدكتور جيفري مارتن، الباحث الاجتماعي للدكتوراه الذي أجرى بحثًا رائدًا في الوعي العالي. ما جعل دراسته ثورية هو اكتشاف أساسي واحد: الكثير من الناس مستيقظون أكثر مما يفترض أي شخص آخر.

أعطاهم مارتن صوتًا. بعد حصوله على درجة الدكتوراه في كلية التربية بجامعة هارفارد، بدأ في نشر النتائج التي توصل إليها، والتي أشارت إلى انتشار التنوير كحالة طبيعية من الوعي، وهي حالة تمكن الكثير من الناس من الوصول إليها بالفعل. بدأ بحث مارتن بنشر استعلام عبر الإنترنت يطلب ردودًا من الأشخاص الذين اعتقدوا أنهم مستنيرون.

لدهشته، حصل على أكثر من 2500 رد، ومن هذه المجموعة أجرى مارتن مقابلات مكثفة مع حوالي 50 شخصًا. في البداية كان من الصعب العثور على لغة مشتركة. الشعور بأنك مستنير أمر شخصي، كما أنه يميزك عن المجتمع العادي. تمت توعية موضوعات مارتن من خلال كونهم غرباء، وغالبًا ما يتم وصمهم في مرحلة المراهقة لأنهم مختلفون. كانوا يعرفون أيضًا من الداخل أنهم ليسوا طبيعيين وفقًا للمعايير الاجتماعية من حولهم. بالنسبة للكثيرين، أدى الكشف عن حالتهم العقلية غير العادية إلى أشياء مثل إرسالهم إلى طبيب نفسي أو وضعهم على الدواء أو حتى نقلهم إلى مستشفى للأمراض العقلية.

ومع ذلك، في وقت مبكر جدًا، أدرك مارتن أنه على الرغم من اختلاف كل من رعاياه، إلا أن تجاربهم كانت متواصلة. لم تكن هناك حالة مستنيرة واحدة، بل مقياس متدرج. لإيجاد بعض الأرضية المشتركة، وتناسب النموذج المقبول لما يجب أن يبدو عليه بحث الدكتوراه في علم النفس، أسقط مصطلح التنويرالمحمّل، واعتمد بدلاً منه العلامة المرهقة للتجربة غير الرمزية المستمرة. يلاحظ مارتن أنه عندما يبدأ شخص ما في خوض مثل هذه التجارب، "هناك تحول في ما يشعر به أن يكون أنت". "أنت تبتعد عن الإحساس الفردي بالذات، والذي يعتبر طبيعيًا، إلى شيء آخر."

لم يكن تعريف هذا "الشيء الآخر" سهلاً، لأن هؤلاء الأشخاص جاءوا من خلفيات مختلفة وتأثروا بعوامل ثقافية متنوعة. ومع ذلك، تمكن مارتن من تحديد مجالات محددة بدت بارزة كعلامات للوعي العالي.

عادةً ما يقول هؤلاء الأشخاص إنهم فقدوا الإحساس بكونهم ذاتًا منفصلة
- لم يكن لديهم فكرة متبقية عن الهوية الشخصية. يعلق مارتن، وهو يضع نفسه في مكان رعاياه، قائلاً: "كنت سأقول،" لا يوجد جيفري هنا يتحدث إليك". هذا حرفياً ما سيقولونه لي".

ومن التجارب الشائعة الأخرى انخفاض كبير في التفكير. يقول مارتن: "في الواقع، غالبًا ما كانوا يبلغون عن عدم وجود أفكار". لم يكن هذا صحيحًا حرفيًا، كما اكتشف مارتن عندما أجرى مزيدًا من البحث، ولكن كتقرير ذاتي، فإن عدم وجود أفكار على الإطلاق أمر مذهل. تجربة مشتركة أخرى هي الشعور بالوحدة والأحدية والكمال. يقول مارتن إن حالة الاكتمال هذه أدت إلى شعور هائل بالحرية الشخصية. "هناك فقدان للخوف يأتي مع هذا، وفقدان الهوية مع قصة شخصية." شعر الكثيرون أن أجسادهم لم تعد مقيدة بالجلد بل امتدت إلى ما وراء الجسم المادي.

لذلك لدينا الآن لمحة موضوعية عن التحول إلى وعي أعلى في الحياة اليومية، حالة المتحول. الصحوة الشخصية ليست نادرة، ووفقًا لأولئك الذين اختبروها بالفعل، أدت صحوتهم إلى مجموعة واسعة من الاحتمالات. الآثار المترتبة على الطبيعة البشرية مثيرة للاهتمام، بدءًا من الشعور بعدم الدفاع عن "أنا وذاتي وملكي". إن مصدر الكثير من الغضب والخوف والجشع والغيرة متجذر في انعدام الأمن للأنا ومطالبها التي لا نهاية لها.

بوضع أنفسنا في مكانهم، لا يحتفظ هؤلاء الأشخاص المستيقظون بقصة تدور في رؤوسهم حول ما يحدث لـ "أنا". عندما يفكرون في أنفسهم، تتلاشى "أنا" بمجرد أن يلاحظوا ذلك. وينطبق الشيء نفسه على عواطفهم، التي هي أقل وأكثر عفوية. عندما ينشأ الغضب، فإنه يتلاشى على الفور تقريبًا. كانت المشاعر لا تزال إيجابية وسلبية ولكن نادراً ما كانت متطرفة، إن وجدت. يمكن أن تغضب مواضيع مارتن عندما يحدث شيء سيء في العمل، ومع ذلك لم يحملوا بقايا التوتر معهم بعد ذلك، ولن يتحول ذلك أبدًا إلى إحباط غاضب. شعروا بشعور من السلام الداخلي يمكن مقاطعته، لكنه سيعود قريبًا. باختصار، كان هؤلاء الناس جيدين جدًا في التخلي.

ولتحقيق النظام في النتائج التي توصل إليها، قسم مارتن حالة اليقظة إلى عدة "مواقع" كمراحل منفصلة من اليقظة، وفقًا لشدتها. اعتبر رعاياه الاستيقاظ بمثابة تحول واضح، وقد حدث بالنسبة للبعض قبل ستة أشهر، وبالنسبة للبعض الآخر

حدث قبل أربعين عامًا. بمجرد وصولهم إلى الموقع 1، كما يسمي مارتن المرحلة الافتتاحية للاستيقاظ، عادة ما يستمر الناس في التقدم ونادراً ما يتراجعون أو يقفزون إلى الأمام. بمعنى آخر، كانوا يشهدون تطورًا شخصيًا، ولم تظهر العملية أي احتمال للتوقف. كما وصف مارتن موقفهم، "اتفقوا على أن انتقالهم الأولي كان مجرد بداية لعملية بدت قادرة على التكشف والتعميق إلى ما لا نهاية - مغامرة لا نهاية لها". حدث كل شيء داخليًا، وبالنسبة للكثيرين لم يكن التحول شيئًا يعرّفونه على أنه روحي. لقد كانت الطريقة التي اختبروا بها أنفسهم.

يقول مارتن: "إذا جلست في غرفة مليئة بالناس وكانت نسبة صغيرة منهم تنتمي إلى هذا الإحساس المتغير بالذات، فلن تتمكن من اكتشافهم. بالنسبة لجميع المظاهر الخارجية، فهم مثلك ومثلي تمامًا".

إذن من هم هؤلاء الأشخاص بالضبط؟ في البداية، قبل أن يبدأ بحث مارتن في التوسع إلى العديد من الجامعات والبلدان، كان موضوعه النموذجي هو ذكر أبيض من الولايات المتحدة أو أوروبا. شعر مارتن بخيبة أمل عندما وجد أن النساء، لأسباب غير معروفة، لم يكن حريصات على التطوع كمستنيرين أو لمناقشة تجاربهن في "الاستيقاظ". كانت الخلفيات الدينية متنوعة، وتمتد عبر الأديان الشرقية والغربية، ومع ذلك فقد قام معظم الأشخاص بنوع من الممارسة الروحية - أرادوا أن يكونوا في حالة وعي أعلى. ومن الغريب أن حوالي 14 في المائة لم يفعلوا شيئًا من هذا القبيل. لقد برزوا تلقائيًا في وعي أعلى أو، بشكل أكثر شيوعًا، انجرفوا إليه.

توسعت قاعدة مارتن البحثية لتشمل أكثر من ألف شخص، مما يعني أنه يجب علينا أن نسأل أنفسنا عما إذا كان الوعي "الطبيعي" ليس حالة ثابتة على الإطلاق بل طيف، مع تطور الوعي إلى أبعد بكثير مما توقعه أي شخص سابقًا. على أقل تقدير، أصبح الوعي العالي أقل غرابة. لم تعد مقاطعة سادوس واليوغيين في جبال الهيمالايا.

عندما تواصلنا عبر البريد الإلكتروني والتقينا لاحقًا شخصيًا، قبلت لماذا كان على مارتن، لأسباب أكاديمية، أن يظل محايدًا من حيث القيمة. لكن الاستيقاظ ارتبط منذ قرون بالسعادة، على سبيل المثال، أو التواصل مع كائنات أعلى مثل الملائكة، أو الشعور بحضور إلهي. هل كان كل ذلك غائبًا عندما استيقظ الناس العصريون؟ أكد لي مارتن أن الظواهر "الخارجية" كانت موجودة، لكنه شعر أنه مقيد بعدم ذكرها في أطروحة الدكتوراه. وجد أن البعد الروحي

لبعض رعاياه قد انفتح أيضًا. أبلغ بعض الأشخاص الذين اختبرهم عن نوع من الوعي المفتوح والواضح والصامت المرتبط بالبوذية. ومع ذلك، لم يكن لدى البعض الآخر أي فكرة عما يجب فعله بشأن حالة وعيهم.

في تقارير لاحقة، يشير مارتن إلى أن عددًا صغيرًا من رعاياه مروا بتجارب تتحدى التفسيرات العادية. عدد صغير "يختبر إحساسًا عميقًا بالنعيم في جميع أنحاء جسمه، بما في ذلك خلال اللحظات التي قد تكون مؤلمة جسديًا. بالنسبة للبعض، يبدو أن هذا يجلب تحملًا للألم يبدو غير محدود. أبلغ عدد قليل منهم عن تجارب كان من المفترض أن تنطوي على كميات مروعة من الألم، ولكنها أدت فقط إلى النعيم. يجد الآخرون الذين يعانون من النعيم المستمر أنه يمكنهم الوصول إلى حدوده. إنهم يبلغون عن عتبة فريدة لكل فرد، فوقها يتم الشعور بالألم".

اتضح، مع تعمق أبحاثه، أن مارتن اكتشف المزيد والمزيد من التفرد بين هؤلاء الناس. خارج الموقع 4، تقدم عدد قليل بقدر الموقع 9، على سبيل المثال. ويشير مارتن إلى أن الناس في هذا الموقع "يقولون شيئًا مثل: يبدو الأمر كما لو أن الكون ينظر إلى هاتين العينين". " لكن بشكل عام، كان جميع رعاياه مندهشين من مقدار الرفاهية التي كانوا يعانون منها، ونما هذا مع تقدمهم على طول الطيف. من المفارقات، في الموقع 4، سقطت كل المشاعر، حتى الحب، الذي يربطه مارتن بتحول أكبر - الذات التي تم بناؤها من خلال قصة مستمرة (يسمي هذا سرد - الذات) تسقط، جنبًا إلى جنب مع العواطف المحددة اجتماعيًا. بعد الموقع 4، تبدأ العواطف في العودة بشكل مختلف، بناءً على أساس الرفاهية المستمرة. ولكن حتى قبل هذه العودة، أفاد رعاياه أنهم لم يفوتوا تجربة العواطف، لأنهم في الحرية وجدوا أعلى حالة من الرفاهية.

تعليم الناس الاستيقاظ

قام مارتن بما اعتبره "الاكتشاف الأساسي بأن هذه كانت حالات نفسية تم تحديدها وتبنيها لآلاف السنين من قبل العديد من الثقافات وأنظمة المعتقدات". في المناخ الحالي، حيث الوعي هو حقل نمو متفجر، فإن القضية الحقيقية

ليست التشكيك. في أحد الاستطلاعات، يؤمن ثلث البالغين الأمريكيين بالأشياء التي تعتبر على نطاق واسع هامشية أو عصر جديد، من التناسخ والخوارق إلى التطبيقات الطبية التي يعارضها الطب السائد منذ فترة طويلة. (وفقًا لمصادر مختلفة، يستخدم ما بين ثلث و 38 في المائة من البالغين الأمريكيين الطب البديل. وهذا يشمل 30 مليون، على سبيل المثال، الذين يزورون المعالجين اليدويين كل عام.)

لم يكن مارتن فريدًا من نوعه في القول إن الوعي الأعلى لم يكن "روحانيًا أو دينيًا بطبيعته، أو مقصورًا على أي ثقافة أو سكان معينين". نظرًا لميله الأكاديمي والتقني، قرر وضع بياناته في العمل. لقد فرز التقنيات التي اعتبرها رعاياه الأقوى في جعلهم يصلون إلى وعي أعلى، ونظمها في دورة فايندرز لمدة خمسة عشر أسبوعًا. ما هو رائع هو أن الطلاب سيكونون أشخاصًا عاديين، لأي سبب من الأسباب، تم جذبهم لأخذ الدورة.

اجتمع ثلاثة مشاركين في موقع Reality Sandwich للإبلاغ عن تجربتهم: كاثرين، مستشارة الأعمال والقيادة من باريس؛ بول، المالك المشارك ومدير مركز الحدائق في ويلز؛ وريبيكا، مصورة شبه متقاعدة من تكساس.

كان لكل منها أسباب مختلفة لأخذ الدورة. وصف بول فترة من الصعوبات الشخصية. "كنت أشعر بالانفصال وخيبة الأمل، ويرجع ذلك في الغالب إلى الأمور المادية والجسدية. كان لدي تنشئة روحية للغاية، لكن يبدو أنني فقدت المخطط تمامًا". لم تكن حالته العامة "انتحارية تمامًا، ولكنها كانت منخفضة قدر الإمكان".

سمعت كاثرين عن أبحاث مارتن وكانت مفتونة بإمكانية وجود حالات أعلى من الوعي. لقد اهتمت بشكل خاص بأن هذه الحالات يمكن وصفها بشكل خاص - "إنها ليست مجرد نيرفانا طوال اليوم. كان هدفي هو خوض التجربة والوصول إلى حالات أعلى من الرفاهية والهدوء".

لم يكن لدى ريبيكا توقعات مسبقة. "لم أكن أعرف ما يمكن توقعه، فقط منفتح على أي شيء." لكنها سمعت عن مشاريع مارتن البحثية، وقالت: "لقد وثقت بالعلم فيها". كانت تعرف أيضًا ما تريده من الدورة. "كان هدفي هو التطور الروحي. كيف يمكنني رفع وعيي إلى مستوى أعلى؟"

كانت الأساليب المقدمة لهم مكثفة للغاية، حيث بلغت ساعتين إلى ثلاث ساعات في اليوم، والتي كان من المتوقع أن مواصلتها عندما يعودوا

إلى حياتهم اليومية. تتكون التعليمات من فيديو أسبوعي حول ما سيفعله المشاركون للأسبوع التالي. قبل الفيديو التالي، كما تصفه كاثرين، "يمكنك عمل ملخص للأسبوع. كيف تشعرين؟ ماذا حدث لك؟ كم مرة في اليوم قمت بالأنشطة المختلفة؟" كان هناك تأمل ومناقشة جماعية أيضًا. جاءت بعض التمارين مباشرة من العلاج القياسي، مثل تدوين ومسامحة الأشخاص من ماضيك الذين أخطأوا في حقك.

ومع ذلك، كان في صميم الدورة بحث مارتن الذي استمر ثماني سنوات حول الأشخاص الذين اعتبروا أنفسهم مستنيرين. وقدم لكل منهم استبيانًا حول الممارسات التي وجدوها أكثر فائدة في رحلتهم، مما أدى إلى ثروة من البيانات. "نظرنا إلى كل ذلك، ولم ترتفع سوى حفنة من الأشياء إلى القمة. كان بعضهم عبر جميع التقاليد، مثل، على سبيل المثال، ممارسة التأمل القائمة على المانترا". كانت التقنيات الأخرى أكثر تحديدًا. على سبيل المثال، كما يقول مارتن، تبنى "طريقة من نوع الوعي المباشر. وهذا ينطوي على تركيز انتباهك على الوعي نفسه. الآن هذا يبدو بسيطًا، ولكن كما أنا متأكد من أن كل هؤلاء الناس سيقولون لك، إنه أمر صعب إلى حد ما".

من ملاحظات الطلاب، سرعان ما تعلم أن بعض الممارسات تعمل بشكل أفضل من غيرها لكل شخص. كما خلط بين التقنيات: "إنها ليست كل الممارسات القديمة. كما نقوم بتضمين بعض التمارين القياسية الذهبية من علم النفس الإيجابي". بشكل عام، كان للدورة هدفان، زيادة الرفاهية في أسرع وقت ممكن وتعميق الوعي. يبدو النجاح الذي نتج عن ذلك رائعًا: "أبلغ أكثر من 70 في المائة من المشاركين الذين أكملوا الدورة عن وجود أشكال مستمرة من تجربة" الصحوة "، ويقول 100 في المائة إنهم أكثر سعادة مما كانوا عليه عندما بدأت الدورة، حتى أولئك الذين صنفوا أنفسهم على أنهم" غير سعداء للغاية "في بداية الدورة".

يقدم بول، المدير شبه الانتحاري لمركز الحديقة، شهادة شخصية على ذلك: "كان إسقاط الكسلان؛ كان هذا أكبر شيء لاحظته. كانت الثرثرة مستمرة، وكانت المخاوف والمخاوف اليومية العامة تتراجع بمعدل رائع. هذا ما كان له صدى بالنسبة لي في البداية. عدم الخوف والقلق والتوتر. كان هذا أكبر تأثير بالنسبة لي في البداية".

إذن هل لدينا إجابة نهائية - هل أصبح الوصول إلى المتحول ممكنًا من خلال مزيج من العلاج النفسي، والمشاركة الجماعية، والمساعدة الذاتية، والتأمل،

وبرنامج مخصص كنظام لياقة بدنية في صالة الألعاب الرياضية؟ لا توجد إجابة مقصوصة ومجففة. يجد الكثير من الناس الكثير من الطرق للاستيقاظ. بحث مارتن هو نسخة واحدة فقط من الاتجاه لجعل العقل نوعًا من المشاريع التقنية، وعلى الرغم من أنه يدعي أن 70 في المائة من المشاركين الذين عانوا من شكل من أشكال الصحوة استمروا في التمتع بالتجربة، إلا أن الوقت وحده هو الذي سيخبرنا. إن تغيير نمط الحياة المكثف الذي يتضمن ساعات من الممارسة في اليوم لن يجذب سوى القلة المتفانية.

يشمل سر الصحوة 14 في المائة في استطلاعات مارتن الذين استيقظوا تلقائيًا. في يوم من الأيام، دون سابق إنذار، وجدوا أنفسهم مدركين لذاتهم تمامًا أو استرخوا في تلك الحالة بمرور الوقت ولكن دون جهد. لقد تطرقنا بالفعل إلى ظاهرة مماثلة في متلازمة العبقرية المفاجئة (انظر هذه الصفحة)، وهناك حالات نادرة يكتشف فيها الناس فجأة أن لديهم تذكرًا تامًا لكل ما حدث في حياتهم (ظاهرة تعرف باسم "ذاكرة السيرة الذاتية المتفوقة"). يمكن لهؤلاء الأشخاص الاجتماع والدردشة حول أشياء مثل "ما هو أفضل يوم ثلاثاء في حياتك؟" أو تذكر الأغنية الرئيسية لمسلسل تلفزيوني تم بثه عدة مرات فقط في السبعينيات.

في جميع هذه الحالات، لا يقبل وعي الشخص القيود المفروضة كالمعتاد. تحت التنويم المغناطيسي، يمكن للناس العاديين الكشف عن ذكريات مفصلة لا يمكنهم استعادتها بطريقة أخرى، مثل معرفة عدد شجيرات الورد في الحديقة منذ الطفولة أو عدد السلالم التي أدت إلى الطابق السفلي في منزل والديهم. هل من الطبيعي أن تتذكر أو تنسى؟ كلاهما بالتأكيد. البيانات الخام غير المفلترة تقصفنا في موجات لا يمكن استيعابها، لذلك ننسى ونتذكر بشكل انتقائي. الهدف من الاستيقاظ هو إزالة بعض الحواجز التي أنشأتها الذاكرة والحواجز الأخرى التي أنشأها النسيان. يتم حظر السعادة إذا استمريت في تذكر وإعادة صياغة الآلام القديمة، ولكن بنفس القدر من الفعالية إذا نسيت مدى سعادتك ذات مرة - إنها مسألة منظور. يمكنك حتى القول إن الواقع الافتراضي يجعلنا ننسى أن نتذكر من نحن حقًا.

في أكثر حالاته عالمية، التنوير هو ببساطة توسيع الوعي الذاتي. نحن نتجاوز القصص، ونتجاوز الحدود الثابتة، ونتجاوز البنية المتهالكة لـ "الأنا"، وبذلك، يتوسع الوعي دون عناء. إنها تتوسع بشكل طبيعي، من تلقاء نفسها، لأن القصص والحدود والقيود كانت مصطنعة في البداية.

مرشدو الإنسانية الذين يحثوننا على الخضوع لتغيير جذري يستخدمون العديد من التكتيكات، بما في ذلك الوعد الديني بالسلام الأبدي والسعادة غير المحدودة، سواء هنا أو في الآخرة. يغرينا الجزر، ولكن هناك أيضًا العصا - استمرار المعاناة الحالية والخوف من المزيد من المعاناة في المستقبل. العصا لا تعمل في جعل الناس يتغيرون، لأنه حتى التهديد النهائي، والمعاناة التي لا تنتهي في الجحيم والكبريت، لا يمكن أن تتنافس مع رغبات الرغبة والسلوك المتهور الذي يتبعها. الجزر ليس أفضل بكثير. لماذا يجب أن نؤمن بالمكافآت الإلهية؟ يمكن لأي شخص أن يرى أن الفضيلة في كثير من الأحيان لا تكافأ في حين أن الخطيئة هي كذلك. يقال للجنود إن الله يقف إلى جانبهم، مما يعطي التبرير الإلهي للذهاب إلى الحرب. لكن في الوقت نفسه، فإن حث الجنود على القضاء على العدو يتناقض مع التعاليم القائلة بأن الله يحرم القتل.

عندما يُستخدم الله لتبرير القتل وإدانته في نفس الوقت، فنحن تقريبًا في عمق التعويذة/الحلم/الوهم الذي لا يمكن إنقاذه. لقد حاول كل دين أن يجعل مكافآت الخلاص أو الخلاص أو التنوير أو الاستيقاظ أو أي شيء تريد أن تسميه أكثر إسرافًا. تأمل مثل البيت المحترق، الذي يظهر في الكتاب المقدس البوذي القديم، لوتس سوترا.

منزل رجل غني يحترق، وما يثير فزعه أن أطفاله يرفضون المغادرة. إنهم منغمسون في اللعب بألعابهم لدرجة أنهم يتجاهلون النيران من حولهم. بشكل محموم، يتلمس الرجل الغني طريقه للحصول على حل، ويتوصل الى حل. يخبر أطفاله أن خارج المنزل تنتظرهم ألعاب أفضل. كانت أعز أمنياتهم هي عربة تجرها الماعز، وهناك واحدة خارج الباب مباشرة. بإغراء من وعد والدهم، يجري الأطفال من المنزل المحترق، وما يجدونه ليس عربة عادية مسحوبة من الماعز، والتي كانت ستجعلهم سعداء، ولكن مكافأة أكثر روعة، عربة مرصعة بالجواهر يسحبها ثوران مثل الثلج الأبيض.

هذه الجزرة، مثل الوعد بعيد سماوي أعده الله مع المسيح جالسًا على رأس الطاولة، توضح إلى أي مدى ستذهب الأديان لكسب الأتباع. ولكن بالنسبة للكثيرين، فقدت هذه الوعود المتضخمة قوتها لإلهام التفاني. لا أعتقد أن العلمانيين المعاصرين أقل إخلاصًا -لقد حولوا إيمانهم ببساطة من الدين إلى العلم. تتغير التعويذة/الحلم/الوهم باستمرار. في المجتمعات المزدهرة، يعيش معظم الناس في وهم متطور مليء بعجائب التكنولوجيا. لماذا يجب عليهم التخلي عن ذلك؟ بسخط شديد، ينظر الشاعر الفارسي العظيم الرومي إلى الإنسانية ويتوسل، "لماذا تبقى في السجن عندما يكون الباب مفتوحًا على مصراعيه!" الجواب الصادق هو أننا نحب المكان هنا. استغرق الأمر إبداعًا هائلاً لاستنباط الحالة الحالية لحلمنا الجماعي. لكن المفتاح ليس الثروة والراحة. على مستوى عميق للغاية، وافق البشر على حياة من الدراما العالية. الدراما مدفوعة بالأضداد المتحاربة من الألم والمتعة، والرغبة والتنافر، والخير والشر، والنور والظلام، نحن ضد هم، إلهي ضد إلهك، وما إلى ذلك.

لا توجد علامة على أن الدراما ستنتهي أبدًا. إن أخطر التهديدات، مثل تغير المناخ العالمي، لا تؤدي إلا إلى تفاقمه. أما بالنسبة للجزر الجديد، فأشك في أن الاستيقاظ يمكن أن ينافس الذهاب إلى الجنة أو العثور على عربة مرصعة بالجواهر. يجب أن تكون هناك طريقة للوصول إلى الإنسان المتحول ليس بجزرة أو عصا. مثل هذه الطريقة موجودة ؛ تُعرف باسم "المسار المباشر". لا يقدم أي عقاب ولا مكافأة. ماذا هناك غير ذلك؟ الكمال. لا تبدو هذه الإجابة مغرية للغاية في البداية. نحن معتادون جدًا على نظام المكافآت والعقوبات التي تفرضها حرب الأضداد. لكن الكمال هو الشفاء - فهو يتغلب على جروح الانفصال والذات المنقسمة. الكمال لا يتزعزع وأبدي. إنه الشيء الوحيد الذي لا يمكن لأحد ولا شيء أن يسلبه منك، ولا حتى الموت.

لا أريد أن أجعل هذه الأشياء تبدو وكأنها مجموعة أخرى من المكافآت. المسار المباشر ليس تكتيكًا متسترًا لارتداء زي جديد. الواقع كامل بالفعل، ولا يحتاج إلى بشر للتحقق من صحته. الكمال حقيقي تمامًا. المسار المباشر موجود لإظهار الطريق إلى نفس الواقع. إذا نجحت، ستكون النتيجة غير متوقعة. الواقع يواجه هنا والآن، في خضم التغيير المستمر. لا يمكن تصوير هنا والآن أو وصفهما. ولكن من خلال إنهاء حرب الأضداد، تمحو الكمال حقيقة زائفة - لا يمكننا أن نتخيل مكافأة مقارنة بهذا.

يهدف المسار المباشر، المعروف أيضًا باسم الطريقة المباشرة، إلى تغيير شعور الشخص بالذات. بدلاً من "أنا X"، والذي يجبرنا على التعرف على أجزاء وقطع من الخبرة، نصبح راضين عن "الأنا". هذا أكثر من مجرد تطور دلالي. "الأنا" تعني أنك تتعرف على الوجود، ولأن الوجود يحتوي على الإمكانات اللانهائية للوعي، فأنت كذلك. يتضمن التحول إلى "الأنا" كل جانب من جوانب الحياة، وهذا يطرح مشكلة محتملة. ما هو الجانب الذي يجب أن نواجهه أولاً - الجسد أو العقل أو الدماغ أو علم النفس أو العلاقات أو المعتقدات أو العادات والتكييف القديم؟ ليس من الواضح ما إذا كان ينبغي إعطاء أي منها أولوية قصوى، أو مواجهتها على الإطلاق.

لا يطلب منا المسار المباشر التفكير في مشاكلنا فكريًا أو تحليل احتمالات التغيير الداخلي. في الواقع، يتجاوز المسار المباشر جميع الطرق العادية لرؤية أنفسنا والتفكير فيها. هذا ما أوقعنا في المتاعب في البداية. تتكيف الطرق العادية للرؤية والتفكير تمامًا مع الواقع الافتراضي. يجب إيجاد طريقة مختلفة.

في تجربتي، مباشرة هي كلمة صعبة. إنه ينطوي على شيء يحدث على الفور، ولكن الذهاب إلى الكلية لمدة أربع سنوات هو الطريقة المباشرة للحصول على درجة البكالوريوس، وأربع سنوات ليست فورية. مباشرة تعني أيضًا شيئًا سهلًا وفعالًا وبدون عقبات. ينطبق هذا، على سبيل المثال، عندما يتم توصيل طرد مباشرة إلى منزلك. ليس عليك أن تتكبد عناء ونفقات القيادة إلى الشركة المصنعة للحصول على كل ما هو داخل العبوة. لكن شيربا يقود رحلة إلى قمة جبل قمة إيفرست هي عكس ذلك تمامًا - قد يكون المسار مباشرًا، لكنه شاق ومليء بالعقبات.

يمكن إرجاع أصول المسار المباشر إلى الهند الفيدية واليونان القديمة، حيث تمت مناقشة مسألة الاستيقاظ بالكامل. تم ابتكار العديد من الإجابات والعديد من الطرق للوصول إلى الهدف. استبيان تفصيلي

كل هذه المسارات ستؤدي إلى مزيد من الارتباك أكثر من أي وقت مضى، لأن الخلافات بين المقاربات المختلفة كثيرة. كانت هناك أحلام بالطرق المختصرة، مثل قبول المسيح كابن الله، وهو قرار واحد يفدي كل الخطايا ويفتح الباب أمام السماء. هذا مباشر قدر الإمكان. من ناحية أخرى، يمكن قضاء العمر من قبل راهب بوذي تبتي أو هندوسي متدين يتخلى عن العالم من أجل أشرم غابة أو كهف جبلي. يقدم هذا الاختيار احتمال رحلة طويلة وصعبة إلى الداخل.

في هذا الكتاب، كنت أصف أبسط وأقوى نسخة (على ما أعتقد) من الاختصار، وهو استبدال الوهم بالواقع. أعرّف المباشرة بأنها سهلة وفعالة وطبيعية. ليست هناك حاجة لأي شيء شاق ومليء بالعقبات. أصر على مسار غير مؤلم، لأنني رأيت الكثير من العكس. يقضي بعض الناس سنوات في الإحباط وخيبة الأمل يكافحون للوصول إلى بعض الأهداف الروحية التي لا تزال بعيدة المنال. ما يحير الناس هو أن المشروع الروحي بأكمله يتشابك مع الأفكار المضللة والتوقعات المحكوم عليها بالفشل. اسمحوا لي أن أسرد المزالق التي من المرجح أن يواجهها المرء:

1. الخطأ في الهدف من أجل نوع من التحسين الذاتي، والتخلص من نفسك القديمة غير المثالية من أجل هدف جديد لامع.
2. بافتراض أنك تعرف بالفعل ما هو الهدف.
3. على أمل أن الوعي العالي سيحل جميع مشاكلك.
4. النضال والسعي للوصول إلى مكان ما بسرعة.
5. باتباع طريقة القطع والتجفيف، عادة ما تكون طريقة مدعومة من قبل بعض السلطة الروحية الشهيرة.
6. على أمل أن يُنظر إليه باحترام أو تبجيل أو إخلاص ككائن أعلى.
7. يتم قذفها من خلال صعود وهبوط النجاحات والإخفاقات اللحظية.

أشك في أن أي شخص قام برحلة داخلية بصدق محصن ضد بعض أو كل هذه المزالق. هناك فجوة هائلة بين المكان الذي تجد نفسك فيه اليوم (تعتمد تمامًا على العقل النشط) والواقع الذي تحتاج إلى كشف النقاب عنه. ليس الاستيقاظ هو المؤلم ولكن

المزالق. يتم إنشاؤها من قبل شخصية الأنا، التي تعتقد، عن طريق الخطأ، أنها تستحق نصيبها من الأشياء الجيدة التي على وشك السقوط من السماء.

إذا ركزت على تجربتك هنا والآن، فإن الأنا غير ذات صلة، ويمكن تجنب العديد من الانحرافات. فكر في الأبوة والأمومة. يمر الآباء بجميع أنواع المشاكل والمخاوف والأزمات اليومية والجدالات مع أطفالهم، لكنهم يعرفون بلا شك أنهم يحبونهم. على الطريق المباشر، فإنك تعمل باستمرار على تعزيز هدفك، مما يحافظ على عوامل التشتيت بعيدًا. تعلن الفيدا القديمة أن كل شخص يتم تعريفه من خلال أعمق رغباته. تؤدي الرغبة إلى الأفكار، والأفكار إلى الكلمات والأفعال، والأفعال إلى تحقيق الرغبة. لذلك بطريقة أساسية للغاية، الرغبة هي كل ما تحتاجه. إذا كانت رغبتك العميقة هي الاستيقاظ، والهروب من الوهم، وكشف الحقيقة، وفي النهاية معرفة من أنت حقًا، فإن الرسالة تصل. تنشط رغبتك العميقة مستوى من الوعي الذي سيوصلك إلى الهدف.

غريب كما يبدو، المسار المباشر صالح فقط إذا كان يؤدي إلى المكان الذي أنت فيه بالفعل. كل واحد منا هو بالفعل كائن واعي ومبدع نحن بالفعل في حالة الكمال، على الرغم من ولائنا للبنى العقلية التي تفرض علينا جميع أنواع القيود. التغيير الوحيد المطلوب هو تغيير الهوية، ومع ذلك لا يوجد تغيير أكثر إثارة. بمجرد أن تدرك أنك كامل، فقد حدث التحول من الإنسان إلى المتحول

رسالة الطبيعة الخفية

ما يجعلنا كاملين بالفعل هو أن الطبيعة كاملة، ونحن جزء من الطبيعة. مثل هذا المنطق سليم تمامًا، لكن من الصعب على الكثير من الناس قبوله. ترى الفيزياء الحديثة أن الكون يعمل ككل، وكل جسيم دون ذري منسوج في النسيج الكوني. لكن طريقة العلم هي تقسيم الطبيعة إلى زيادات أصغر وأصغر، ومع وصول التحقيق إلى مستويات أدق من الوجود، يتم فقدان الكمال عن الأنظار. هذا أكثر من مجرد خلل فني. هناك سؤال حاسم على المحك. هل يتحكم الكل في الأجزاء، أم هو العكس - لا يوجد كل باستثناء تراكم الأجزاء؟ السيارة الجديدة هي كل شيء؛ نراها كصورة واحدة ونشير إليها بكلمة واحدة. ولكن بنفس السهولة يمكننا أن نرى

السيارة بالطريقة التي يقوم بها ميكانيكي المرآب، كمجموعة من الأجزاء: المكربن، عمود انتقال الحركة، ناقل الحركة، وما إلى ذلك. مع القليل من الجهد أو بدون جهد، يمكن لعقلك أن ينتقل من وجهة نظر إلى أخرى.

وينطبق الشيء نفسه على الطريقة التي ترى بها نفسك. في المرآة تظهر كشيء كامل، جسد؛ أنت تشير إلى نفسك بكلمة واحدة، اسمك. ولكن إذا شعرت فجأة بألم حاد في منطقة الزائدة الدودية، فإنك تسرع إلى الطبيب - وهو نوع من ميكانيكي المرآب للأنسجة والأعضاء - وتصبح مجموعة من الأجزاء. لديك الخيار لرؤية نفسك ككل أو كمجموعة من الأجزاء.

عندما نأتي إليها مباشرة، ما هو الكمال، على أي حال؟ من الصعب تخيل سؤال أكثر حيرة. ولكن بدون إجابة، فإن العيش في كمال أمر مستحيل. لحسن الحظ، تقدم الطبيعة بعض الأدلة التي لا مفر منها، وتعود إلى أول ظهور للحياة على الأرض. بدأت الحياة
قبل 3.8 مليار سنة عندما ظهر الحمض النووي الريبي وكان لديه القدرة على الانقسام وتكرار نفسه؛ بعد مليار سنة، ظهرت خلايا ذات أغشية خارجية على الساحة؛ قفزت إلى الأمام مليار سنة أخرى أو أكثر وتطورت الكائنات أحادية الخلية إلى كائنات متعددة الخلايا.

لم تكن القفزة إلى الكائنات متعددة الخلايا بسبب الضرورة المادية - لقد كانت طفرة إبداعية ومذهلة. منذ ما يقرب من ثلاثة مليارات سنة، كانت الكائنات الحية وحيدة الخلية مزدهرة، وتحولت إلى أنواع جديدة على حزام ناقل لا نهاية له (والذي لا يزال يعمل في منتصف المحيط، حيث الملايين، وربما المليارات، من المخلوقات وحيدة الخلية غير المكتشفة تركب على سطحه). أشكال الحياة المقتصرة على الخلايا المفردة، أو حتى البكتيريا والفيروسات الأكثر بدائية، يفوق عددها إلى حد كبير، بأكثر من 100 إلى 1، أشكال الحياة متعددة الخلايا. حقق الحمض النووي القدرة على درء المخاطر البيئية وضحك على الموت. إن تريليونات الأميبا والطحالب الخضراء الزرقاء والفطريات البسيطة التي تسكن الأرض اليوم هي نسخ من سلف واحد - لقد مات كجسم مادي ولكنه خالد تقريبًا كحزمة من المعرفة داخل الحمض النووي.

مع عدم إظهار مثل هذه المؤسسة الناجحة أي علامات على التضاؤل، لم يكن هناك سبب للمخاطرة بالحياة متعددة الوسائط، باستثناء واحد: الوفرة المطلقة للإبداع. كان التحدي الأساسي المتمثل في خلق حياة متعددة الخلايا هو كيفية إعادة إنتاج كائن معقد ليست أجزائه المتحركة هي نفسها. كانت المهمة أشبه بتسليم شخص ما مقود دراجة سباق وطلب تصنيع الدراجة بأكملها منه، مع التحدي الإضافي المتمثل في أنه لم يسبق لأحد

رؤية دراجة كاملة من قبل. في جسمك، قد تجلس خليتان جذعيتان في حالة حركة معلقة لأشهر أو سنوات، ممزوجتين بخلايا كاملة التكوين. عندما تتحول الخلية الجذعية إلى نشاط فإنها تتحول على وجه التحديد إلى دم أو دماغ أو كبد أو خلية جلدية، وليس خلية بشرية عامة. اختفت آخر الخلايا الجنيسة في النمو البشري في الرحم بحلول الأسبوع الخامس من الحمل، عندما انتقلت كرة من الخلايا الجنيسة (اللاقحة) إلى مرحلة الجنين.

لا يبدو الجنين المبكر كجسم بشري صغير، لكن مظهره الوردي المخادع خادع. عندما ظهرت البويضة المخصبة من بويضة مخصبة واحدة، ثم انتقلت من خليتين إلى أربع وثمانية وستة عشر وما إلى ذلك، كان الحمض النووي ينتظر وقته. مع توقيت دقيق، تم إرسال تعليمات جديدة غيرت مصير الجنين، مما دفعه أقرب إلى الشكل البشري. أعطيت كل خلية جديدة هويتها المنفصلة الخاصة بها، من خلال مجموعة معقدة بشكل محير من الإشارات الكيميائية التي هي أكثر وضوحا من الحمض النووي وحده. نحن بعيدون عن القدرة على شرح كيف تفهم الخلية ما يجب القيام به، لكننا نعرف المخطط العام. في الأسابيع القادمة من التطور الجنيني، لن تصبح خلية الدماغ مختلفة عن خلية الكبد فحسب، بل تنتقل كل خلية دماغية إلى موقع معين، وترتبط بخلايا مماثلة قامت بنفس الرحلة، وتضطلع بمشروع مشترك: إنشاء دماغ. نفس الشيء بالنسبة لكل خلية كبدية.

تمت دراسة هذه العملية، المعروفة باسم "تمايز الخلايا"، بدقة. من الرائع ملاحظة ما يسمى بالهجرة العصبية حيث يتم تزويد خلايا الدماغ الناشئة، بدءًا من مكان ولادتها، بمسارات سلسة لتنزلق على طولها حتى يصل كل منها إلى منطقة الدماغ التي تحتاج إلى التطور إلى الرؤية، واستجابة القتال أو الهروب والعواطف والفكر العالي وما إلى ذلك. (أعطي صورة مبسطة، لأن الهجرة العصبية متعددة المراحل ومعقدة للغاية). بالنسبة لجميع المظاهر، فإن الخلية هي كيس اسفنجي من الماء والمواد الكيميائية القابلة للذوبان، ولكنها في الواقع مستودع لكل جزء من المعرفة المتعلقة بتاريخ الحياة على الأرض.

يبدو الإبداع وكأنه عملية تتكشف خطوة بخطوة، شيئًا فشيئًا، ولكن وراء هذا المظهر، يخلق واقع واحد كل شيء ويحكمه ويتحكم فيه. إن تقسيم الحياة إلى الأجزاء المكونة لها - الأجزاء والقطع المادية - مصطنع تمامًا. سواء عدنا ثلاثة مليارات سنة إلى الوراء أو إلى اللحظة التي ولدت فيها في رحم والدتك، فإن الشيء نفسه

الرسالة المخفية موجودة. يتم احتواء الكل في الأجزاء. بدون الكل، تكون الأجزاء بلا معنى.

التنظيم الذاتي: غراء الوجود

إذا كان الكل يخلق الأجزاء ويحكمها ويتحكم فيها، فهل يمكننا ملاحظة حدوث ذلك؟ لا ينكر العلم أن الكون يعمل ككل، لكن العلماء يصرون على إصرارهم على أن القوى الفيزيائية تلصق كل شيء معًا. كما هو الحال مع كل شيء آخر في الواقع الافتراضي، تم اختلاق قصة لإرضاء الاعتقاد بأن الكون يجب أن يكون ماديًا. الغراء الذي يمسك الخلق معًا ليس ماديًا على الإطلاق. وهو يتألف من التنظيم الذاتي، أو قدرة كل نظام على البقاء على حاله داخل عالمه المسور.

التنظيم الذاتي هو السبب في أن خلايا الدماغ تعرف أنه ليس من المفترض أن تكون خلايا كبدية أو قلبية. التنظيم الذاتي هو السبب في أن جسمك لا يطير بعيدًا في سحابة من ذرات الهيدروجين والكربون والأكسجين والنيتروجين. التنظيم الذاتي ليس له خصائص فيزيائية - ليس مادة أو طاقة - لأنه نوعية من الكمال في حد ذاته. لإظهار الحساسية الرائعة لهذا الغراء غير المرئي، ضع في اعتبارك كيف أدى ارتفاع درجة حرارة مياه المحيطات بضع درجات فقط في العقود الأخيرة إلى تدمير الشعاب المرجانية في جميع أنحاء العالم. (هناك أسباب أخرى أيضًا، بما في ذلك تلوث المياه والحيوانات المفترسة والمرض). تُعرف هذه الظاهرة باسم "موجة الحرارة البحرية"؛ بدأت مثل هذه الموجات في مهاجمة الشعب المرجانية العظيمة في أستراليا في عامي 1998 و 2002، لكنها أحدثت أضرارًا محدودة فقط.

عندما ترتفع درجات حرارة المياه فجأة، تتعرض الشعاب المرجانية للتدمير الذاتي من خلال "تبييض المرجان"- الشعاب المرجانية، التي تعتمد بشكل تكافلي على الطحالب داخلها للبقاء على قيد الحياة، تصبح متوترة وتطرد الطحالب، والتي أعطت الشعاب المرجانية أيضًا ألوانها الزاهية. عندما تغادر الطحالب، يصبح المرجان أبيض اللون ويموت. حدث الموت المفاجئ لأجزاء ضخمة من الشعب المرجانية العظيمة على مدى تسعة أشهر في عام 2016، عندما أثرت موجة حارة بحرية على ثلاثة أرباع الشعاب المرجانية في العالم (بدأت موجات الحرارة هذه في التكثيف بدءًا من عام 2014). قال متحدث باسم مجموعة الدراسة التي تراقب الشعاب المرجانية: "لقد فقدنا 30 في المائة من الشعاب المرجانية في فترة التسعة أشهر بين مارس ونوفمبر 2016". المزيد من الحرارة البحرية

جاءت الأمواج في عام 2017، مما أثر على جميع أجزاء الشعب المرجانية العظيمة، بما في ذلك الأقسام المركزية التي تمكنت من تحمل التدمير السابق. يمكن للشعاب المرجانية الأسرع نمؤا أن تجدد نفسها في غضون عشر إلى خمس عشرة سنة، لكن موجات الحرارة البحرية ذات القوة المدمرة تعود في المتوسط كل ست سنوات.

كان كل هذا مدفوعًا بفشلنا في الحفاظ على ارتفاع درجات حرارة المحيطات درجتين مئويتين منذ عصور ما قبل الصناعة، أو ما يقرب من مائتي عام. كان التغيير الدقيق في درجة الحرارة الذي بالكاد يمكنك تسجيله عن طريق وضع يدك في الماء الدافئ كافياً لقلب ميزان نظام معقد للتنظيم الذاتي يعود إلى 535 مليون سنة. لكن الدرس يصل إلى أعمق من ذلك بكثير. الشعاب المرجانية هي نظام ضخم يحيط بأنظمة أصغر: جميع أنواع الأسماك والمخلوقات البحرية الأخرى، والكائنات الحية أحادية الخلية في أسفل السلسلة الغذائية، والخلايا التي تشكل أساس الحياة، والحمض النووي نفسه. لكل نظام قواعده الخاصة للتنظيم الذاتي. إنهم يبنون حدودهم الخاصة من أجل البقاء. ومع ذلك، عندما يُنظر إليها من النظام الضخم، الذي يشمل مجتمع الشعاب المرجانية بأكمله، فإن الكمال يهيمن على الانفصال.

يمكننا إحضار هذا الدرس إلى المنزل في أجسادنا. عندما تحتضن طفلاً، فإن بشرته الدافئة والناعمة تبدو لطيفة، ولكنها أيضًا علامة على وجود تهديد محتمل إذا بدأ هذا الدفء في الانخفاض. بدءًا من درجة حرارة الجسم الطبيعية، والتي تتراوح بين 97.7 درجة فهرنهايت و 99.5 درجة فهرنهايت، نبدأ في الشعور بالبرد حوالي 97 درجة فهرنهايت، ويبدأ انخفاض حرارة الجسم في الانخفاض إلى أقل من 95 درجة فهرنهايت، وهو نفس التباين الطفيف الذي يهدد المرجان.

إذا انخفضت درجة حرارة الجسم الأساسية للشخص إلى 90 درجة فهرنهايت، يتم الإعلان عن حالة طوارئ طبية، وتبدأ أعراض حادة مثل الهذيان والهلوسة. تحت 88 درجة فهرنهايت، يصبح الجسم في حالة غيبوبة. عدم انتظام ضربات القلب يهدد بالموت، والذي يحدث بشكل شبه مؤكد أقل من 75 درجة -79 درجة فهرنهايت. في أي وقت من الأوقات، على الرغم من أننا بصحة جيدة، إلا أننا بالكاد نبتعد 20 درجة عن الموت - أقل من تأرجح درجة الحرارة خلال يوم صيفي في جبال روكي. كيف نبقى ضمن الحدود؟ ربما تمت الإجابة على السؤال الأساسي خلال عصر الديناصورات. التكهنات الحالية هي أنه، على عكس الزواحف، كانت الديناصورات دافئة الدم.

كانت هذه مرة أخرى قفزة إبداعية دون ضرورة جسدية ملحة. كانت المخلوقات ذات الدم البارد موجودة منذ أكثر من مليار عام ككائنات أحادية الخلية ومتعددة الخلايا. كانوا يتنفسون، يأكلون الطعام، يطردون النفايات، يتكاثرون،

ونجوا من قسوة الاعتداءات البيئية. حدث كل هذا، ولا يزال يحدث، دون مكون رئيسي: تحويل بعض الطاقة الموجودة في الطعام إلى حرارة، حرارة كافية للحفاظ على درجة حرارة الجسم الداخلية مرتفعة باستمرار بما يكفي للبقاء على قيد الحياة، حتى عندما تنخفض درجة الحرارة الخارجية بشكل كبير.

التنظيم الذاتي موجود في كل مستوى من مستويات الطبيعة، بدءاً من الذرة، التي تحافظ على نفسها سليمة دون أن تتوقف مثل لعبة الزمبلك أو تتطاير إلى أجزائها الأصغر (الإلكترونات والبروتونات والنيوترونات). هذا يكفي لإثبات أن التنظيم الذاتي هو كيفية عمل الكمال دون الحاجة إلى المادة أو الطاقة كغراء لها. علاوة على ذلك، في نظام معقد مثل جسم الإنسان، تعرف كل خلية أنها يجب أن تعيش من أجل الكل، وليس لنفسها وحدها. الخلايا التي تختار أن تكون أنانية وتتكاثر دون رادع هي خلايا سرطانية، ومكافأة انقسامها المتفشي هي الموت لها وللجسم. الخلايا الطبيعية السليمة تفعل كل شيء - الأكل، وطرد النفايات، والتكاثر، والشفاء، والموت - مع بقاء الجسم كهدف رئيسي، وليس البقاء الفردي.

الإحساس بالذات

تعطينا هذه المناقشة حول التنظيم الذاتي موطئ قدم حول كيفية عمل الكمال. لقد كنت أصر على أن كل شيء في الخلق هو في الواقع نمط من الوعي. الخلية هي نمط واحد من الوعي، تجلب معها جميع صفات الوعي، بما في ذلك المعرفة. صحيح حرفيًا أن خلية الدماغ تعرف أنها خلية دماغية. التنظيم الذاتي ليس عملية ميكانيكية. إنه ينبع من الإحساس بالذات. كشخص، لديك إحساس بالذات يشمل المئات من أنظمة التنظيم الذاتي، تمامًا كما تفعل الشعاب المرجانية. أنت الكمال الذي يجب أن تكون عليه الأجزاء. يمكننا أن نسمي هذه "نظرية من أعلى إلى أسفل"، لأنه لا يمكن أن يكون هناك تنظيم ذاتي دون أن يكون للكون بأكمله إحساس بالذات منذ البداية. الكل يخلق ويتحكم ويحكم كل حدث.

العكس هو نظرية من أسفل إلى أعلى، وجهة النظر العلمية السائدة بأن الأجزاء اجتمعت لتجميع الكل. لكن التنظيم الذاتي لم يتم إنشاؤه جسديًا أبدًا. إنه جزء من كيفية عمل الوعي. لكن

لقد قطعنا نصف الطريق فقط في تحقيقاتنا. المناقشة حتى الآن أكثر من كافية لإثبات أنك أعجوبة التنظيم الذاتي، بقدر ما يتعلق الأمر بالجسم. لكن الاستيقاظ يتعلق بالعقل، وكما يعلم الجميع، يمكن أن تكون أفكارنا جامحة إلى حد الجنون؛ على أي حال، فإن الفكرة التالية التي لدى أي شخص لا يمكن التنبؤ بها تمامًا. قد تفكر فينا كركاب جامحين، يركبون مركبة مجمعة بشكل مثالي خلال الحياة، حيث يعمل الجسم ككل بينما يتجول العقل بتهور من فكرة وشعور وإحساس وعاطفة إلى أخرى.

يعتمد المسار المباشر على كون الواقع شيئًا واحدًا، وهو كمال يمكننا أن نعيشه في الحياة اليومية. يبدو من المستبعد الاعتقاد بأننا نعيش بعقل كامل. يبدو عقل الجميع وكأنه كومة من النبضات المتنوعة الملقاة في كومة، والتي نكافح من أجل استخراج سلوك معقول ومقبول اجتماعيًا. هذا التفاوت بين هيئة منظمة بشكل رائع وعقل غير منظم بتهور لم يمر دون أن يلاحظه علم الأعصاب وخلق لغزًا محيرًا. وفقًا لعلم الأعصاب، يتم إنشاء الأفكار بواسطة خلايا الدماغ. تعمل خلايا براين بموجب قوانين ثابتة للكهرومغناطيسية لا تترك مجالًا للمناورة. النبضات الكهربائية والتفاعلات الكيميائية بدون إرادة حرة. إنهم يتصرفون بنفس الطريقة في خلية الدماغ كما لو كانوا في بطارية مصباح يدوي أو تيار منزلي. إذن، كيف أدى هذا الإعداد الثابت والحتمي إلى حرية الفكر؟

تشير إحدى الإجابات، التي تبدو غريبة ولكنها منتشرة على نطاق واسع، إلى أننا لا نملك حرية التفكير. نعتقد فقط أننا نفعل ذلك (وهو ما سيشكل فكرة حرة، ولكن دعها تمر). تقول النظرية إن تغير نشاط الدماغ معقد للغاية لدرجة أننا لا نستطيع معرفة من أين تأتي أي فكرة معينة. ولكن نظرًا لأنه يجب أن تأتي من نشاط الدماغ، فإن الفكرة محددة مسبقًا مثل التفاعلات الكهروكيميائية التي تنتجها. تتخطى هذه الفرضية بدقة عدم القدرة على التنبؤ بأفكارنا ومشاعرنا. إذا لم تكن لديك عين ترى كل شيء وتستطيع النظر إلى 100 مليار خلية دماغية، فمن المؤكد أن أفكارك ستبدو غير قابلة للتنبؤ بها. فقط الكمبيوتر العملاق يمكنه معالجة مثل هذا الجبل من المعلومات، وإذا استمرت تكنولوجيا الكمبيوتر في التوسع بمعدل هائل، فسوف توجد مثل هذه العين التي ترى كل شيء قريبًا.

من وجهة النظر هذه، فإن الذكاء الاصطناعي متفوق على الدماغ البشري، ليس فقط لأنه يعالج المزيد من المعلومات ولكن لأنه خالٍ من مواطن الخلل مثل الاكتئاب والقلق وانخفاض معدل الذكاء والعواطف الضالة و

النسيان. يجب ألا نعتقد بتفوق التكنولوجيا، أو هكذا يظن الجميع. توقعًا لصعود الذكاء الاصطناعي إلى مكانة إلهية، اكتسب أنتوني ليفاندوفسكي، المعروف في وادي السليكون بمساهمته في السيارات ذاتية القيادة وباعتباره صاحب رؤية رائدة في الذكاء الاصطناعي، اهتمام وسائل الإعلام في عام 2017 من خلال تأسيس أول كنيسة للذكاء الاصطناعي، والتي أطلق عليها اسم طريق المستقبل. يبحث ليفاندوفسكي عن أتباعه، ويتوقع أن إله الذكاء الاصطناعي ليس سخيفًا ولكنه أمر لا مفر منه.

كما قال لمحاور من مجلة Wired ، "إنه ليس إلهًا بمعنى أنه يصنع البرق أو يسبب الأعاصير. ولكن إذا كان هناك شيء أذكى بمليار مرة من أذكى إنسان، فما هو الاسم البديل الذي ستطلقه عليه؟" ما ينقذ طريق المستقبل من السخرية هو التأثير الهائل الذي سيحدثه الذكاء الاصطناعي في كل مكان. كتب محاور Wired ، "يعتقد ليفاندوفسكي أن التغيير قادم - تغيير من شأنه أن يحول كل جانب من جوانب الوجود البشري، ويعطل التوظيف، والترفيه، والدين، والاقتصاد، وربما يقرر بقاءنا كنوع".

الجميع أحرار في القلق بشأن مستقبل الذكاء الاصطناعي المجرد من الإنسانية، والذي تسكنه آلهة زائفة، لكن سيناريوهات يوم القيامة الأخرى قد تصيبنا أولاً. يكاد يكون من المؤكد أن الكمبيوتر العملاق ذو الانتشار العالمي سيتم تسليحه (أو سيستخدم نفسه كسلاح) إلى قرصان خارق، قادر على إلحاق ضرر هائل، من تعطيل الدفاعات الأمنية إلى تدمير النظام المصرفي. ولسوء الحظ، فإن مثل هذه الهجمات تحدث كل يوم بالفعل.

مهما كان الأمر، فإن الذكاء الاصطناعي يمنع أجهزة الكمبيوتر من أن تكون حية وواعية - زيادة السرعة والذاكرة والتعقيد تعمل فقط على تحسين تقليد الفكر. التقليد ليس الفكر في حد ذاته. لن يكون للكمبيوتر أبدًا إحساس بالذات، وهي سمة أساسية للوعي. بعد كل شيء، كان إحساسنا بالذات هو الذي أدى إلى أجهزة الكمبيوتر في المقام الأول. "أستطيع التفكير" هو جزء من الوعي الذاتي. بمجرد أن تقول لنفسك، "يمكنني التفكير"، يكون لديك سبب لبناء آلة تحاكي الفكر.

يخبرك الإحساس بالذات أنك أنت. يخبرك أنك على قيد الحياة، تفكر، تشعر، تتمنى، تحلم، وما إلى ذلك. لم تخلق أي عملية جسدية إحساسك بالذات. أنت تمتلكها كسمة مضمنة. تخيل أنك تجلس في الظلام في فيلم يأسرك تمامًا. ربما تكون عيناك ملتصقتين بمشهد مطاردة؛ وأذنيك غارقة في إطلاق النار، وأصوات الإطارات، وصفارات إنذار الشرطة. في تلك اللحظة، لا تشعر بوزن جسمك أو الإحساس بالمقعد الذي تشغله. لا

تشعر بتنفسك؛ درجة الحرارة في المسرح ليست شيئًا من المحتمل أن تلاحظه. لقد انخرطت في الفيلم، واستسلمت لسحره. ولكن مع خروج جسمك ومحيطك من عقلك، وربما بدون أفكار تدور في ذهنك، هل أنت مفتون لدرجة أنك تختفي؟ لا.

أنت حاضر بغض النظر عن مدى إثارة الفيلم، وينطبق الشيء نفسه على الفيلم اليومي الذي تمشي فيه مثل الحلم الواضح. يمكنك طرح كل شيء من تجربتك باستثناء إحساسك بالذات. في يوم نموذجي، تكون التجارب التي تلاحظها جزءًا صغيرًا من المدخلات الحسية التي تتلقاها. سوف تتذكر بعض الأشياء أو لا شيء، ولكن بالتأكيد ليس كل شيء. معظم تجارب السفر تومض في الماضي وتختفي، وتفلت من كل ملاحظة. لكن لا يمكنك التخلي عن الإحساس بالذات. إن إخراجها من العقل لا يغيرها أو يشوهها أو يدمرها. مثل الفلين الذي يتمايل على السطح، سيعود دائمًا.

بشكل غير متوقع، يتم إسقاطنا مرة أخرى على المسار المباشر. إحساسك بالذات هو الشيء الذي يجعلك كاملاً بالفعل. كل ما هو موجود "هناك" أو "هنا" يتم لصقه معًا من خلال إحساسك بالذات، لأنه القاسم المشترك في كل تجربة. بمجرد أن ترى هذا، يمكنك التعرف على إحساسك بالذات، ثم يصل المسار المباشر إلى هدفه.

عبور "وماذا في ذلك؟" اختبار

على الرغم من أن هذه المناقشة كانت مثيرة للاهتمام، "وماذا في ذلك؟" لماذا يجب أن نتحمل أنا وأنت عناء اتباع المسار المباشر؟ بالنظر إلى حياتهم، يشعر معظم الناس بالسعادة، أكثر أو أقل، مع الخيارات التي اتخذوها بالفعل. أو هكذا يقولون لمنظمي استطلاعات الرأي، الذين يجدون عقدًا بعد عقد أن أكثر من
70 في المائة من المستجيبين، عندما سئلوا السؤال البسيط "هل أنت سعيد؟" يقول نعم. تظهر القصص الإخبارية التي تسمي أسعد البلدان في العالم - آخر مرشح هو الدنمارك - وبالتالي هناك بلدان غير سعيدة، والتي تبين أنها فقيرة للغاية، ومبتلاة بالحرب والصراع، وحيث يجب على الناس الكفاح من أجل الحصول على الضروريات الأساسية للحياة.

الطريق المباشر وكل شيء آخر كنا نناقشه - الاستيقاظ، التنوير، الكمال، الذات الحقيقية، ما وراء الواقع- يواجه "وماذا في ذلك؟" اختبار نحن نتخذ الخيارات بناءً على ما إذا كانت مهمة بما فيه الكفاية في حياتنا. ومع ذلك، هذا ليس مقياسًا جديرًا بالثقة لما هو مفيد بالفعل. تعتبر مستحضرات التجميل والأزياء مهمة بما يكفي لملايين الأشخاص، تمامًا مثل كرة القدم الخيالية وإضافة المزيد من الأسلحة إلى مجموعتهم مهمة بما يكفي لملايين آخرين. "وماذا في ذلك؟" شخصية للغاية ولا يمكن التنبؤ بها، لكنها أيضًا قاسية. إلى أن يكون هناك شيء مهم بما فيه الكفاية، لن نغير طريقة حياتنا المعتادة.

إليك إجابتي على "وماذا في ذلك؟" كما ينطبق على المسار المباشر. بطريقة حقيقية للغاية، أن تصبح متحول يعني القضاء على كل ما هو غير ضروري لجنسنا البشري. إن مثل هذه العملية جارية بالفعل على أجزاء وأجزاء. لقد قضى العالم الحديث - أو في طور القضاء - على العديد من الأشياء التي يمكن للإنسان العاقل الاستغناء عنها. كان من المستحيل ذات مرة الاستغناء عن الدين، إذا حكمنا من خلال كيف يكمن الإيمان بالله أو الآلهة في قلب كل ثقافة قديمة. لكن هناك الملايين من الناس الذين تبنوا نظرة عالمية علمانية، ووضعوا إيمانهم في العلم، ويعيشون دون شعور بالخسارة في غياب الدين.

يمكننا أن نتجادل إلى الأبد حول ما إذا كان الدين جيدًا أم سيئًا للمجتمع، وعلى كل شيء آخر في حالة تغير مستمر. ومع ذلك، من وجهة نظر الإنسان المتحول، فإن تجريد كل الأشياء التي لم يعد الإنسان العاقل بحاجة إليها أمر ضروري. أصبح الوهم أرق، إذا جاز التعبير. لم تعد البنى العقلية مثل الحرب والفقر تعتبر حقائق حياة يجب على البشرية قبولها. لماذا لا نتخلص من الوهم كله، إذن؟ لماذا لا تفعل ذلك ببساطة وبشكل كامل وبأقل قدر ممكن من الانزعاج؟

بمجرد التخلص من كل ما هو غير حقيقي، يجب أن يكون ما تبقى حقيقيًا. ويتفق المسار المباشر مع هذه الفكرة. وهو ينص على أن شيئًا واحدًا فقط يكون حقيقيًا إذا تم استبعاد كل شيء غير واقعي: الإحساس بالذات. لكل حياة أولوياتها الخاصة. قد تكون معاناة شخص ما متجذرة في الفقر، في حين أن معاناة شخص آخر متجذرة في المرض أو العلاقة السيئة أو الشيخوخة الوحيدة.

لا شيء أكثر تشابكًا وفوضى من الواقع الافتراضي. إن عملية تفكيك كل سبب من أسباب المعاناة معقدة للغاية بحيث لا يمكن اكتشافها مسبقًا. الجواب الواقعي الوحيد هو السماح للوهم بالذوبان

بنفس السهولة التي تطور بها في المقام الأول. هذا ما يدور حوله المسار المباشر؛ هذا ما يميزه عن كل مخطط آخر لتحسين الوجود البشري.

يبدو من الجيد جدًا أن يكون صحيحًا أن الأغلال المزورة للعقل ستسقط ببساطة من تلقاء نفسها. لكن هذا بالضبط ما قصده رومي عندما أعلن أن زنزانة السجن مفتوحة. نظرًا لأننا أحرار بالفعل، فلا حاجة إلى بذل أي جهد للحصول على الحرية. أنت حر بمجرد أن تبني حياتك على شيء واحد، إحساسك بالذات.

ولكن كما تبدو الأمور، فإن الشعور بالذات يتم تجاهله بالكامل تقريبًا. يصور فيلم وودي ألن لعام 1983، Zelig، شخصية عنوانها كنوع من الشبح التاريخي. على الرغم من أنه كان تافهًا تمامًا، إلا أن ليونارد زيليج كان حرباء بشرية. كان لديه القدرة على الذوبان في محيطه تمامًا. تدور أحداث الفيلم في عشرينيات وثلاثينيات القرن الماضي، والروائي
سكوت فيتزجيرالد هو أول من لاحظ تحولات زيليج المذهلة. في حفلة تشبه حفلة غاتسبي العظيمة، زيليج في غرفة المعيشة يتحدث بلهجة بوسطن الراقية ويدعم القيم الجمهورية، بينما في وقت لاحق في المطبخ يظهر كرجل عادي بأفكار ديمقراطية.

بطريقة ما زيليج هو الجميع ولا أحد، في كل مكان وليس في أي مكان. هذا مثل للإحساس بالذات. إنه موجود في كل تجربة ولكنه يذوب بشكل غير مرئي في الخلفية - حتى تبدأ في الانتباه إليه. ثم يحتل الإحساس بالذات، وهو أمر غير مرجح كما يبدو، مركز الصدارة.

الخطوة الأولى هي أن تبدأ في ملاحظة إحساسك بالذات. تخيل مجتمعًا مناظرًا يدافع فيه جانب واحد عن موقف مثير للجدل بشأن نزاع الشرق الأوسط أو حقوق الإجهاض أو العنصرية. شاهد نفسك تقف وتقدم حجة بليغة من جهة. لنفترض أنك تعارض العنصرية بشدة، وتؤمن بحل الدولتين للفلسطينيين، وتدعم حق المرأة في الإجهاض.

الآن ضع نفسك على الجانب الآخر وقم بالحجة المعاكسة تمامًا لكل قضية. قد يساعد إذا كان الموقف المعاكس شائنًا
- قد ترى نفسك تدافع عن ضرورة حظر جميع عمليات الإجهاض أو دعم الإرهابيين الذين ينكرون حق إسرائيل في الوجود. على الرغم من أنك ستواجه مقاومة في التخلي عن الجانب الذي تؤمن به بالفعل، إلا أن المناقشين يفعلون ذلك طوال الوقت. إنهم يغيرون المنظور من محترف إلى محترف بسرعة تغيير القبعة. هذه القدرة على تغيير وجهات النظر تتجاوز أي مجموعة من المعتقدات. يمكننا ارتداء أي معطف نريد ارتدائه. ومع ذلك، ما إذا كنت تتحدث عن

الأفكار التي تحبها أو الأفكار التي تكرهها، أنت حاضر دائمًا. إحساسك بالذات مستقل عن أي شيء تفكر فيه أو تقوله.

المثال التالي: خذ أي شيء شائع في منزلك والمسه. هل أنت من لمسها؟ سيقول أي شخص تلقائيًا نعم. انظر إلى نفس الشيء. هل أنت من يراها؟ نعم مجدّداً . لا يوجد وقت في تاريخ البشرية تكون فيه الإجابة مختلفة. ما يتغير باستمرار هو نموذجنا العقلي لما يعنيه لمس شيء ورؤيته. في عصور ما قبل التاريخ، قبل ظهور اللغة، لم يكن هناك تفسير للرؤية واللمس. في عصر الإيمان، عندما كان الجسد الميت، الذي حركته الروح، كان الله هو الذي جعل الإحساس ممكنًا. اليوم، تُعزى تجربة الرؤية واللمس إلى الجهاز العصبي المركزي ونشاط الدماغ في تلقي البيانات الحسية من العالم "هناك".

ومع ذلك، إذا كنت لا تهتم بأي من هذه التفسيرات، فلا يوجد سوى الذات التي لديها تجربة. يمكنك تعديل هذا التمرين بطرق أخرى. في كلية الطب، يتم تعليم الطلاب أن الأحاسيس الجسدية تصل إلى الدماغ من خلال شبكة عنكبوتية من الأعصاب الواردة التي تعمل في كل مكان. إذا لمست يدك أو رفعت ذراعك، فإن الإشارات الصادرة من الأعصاب الواردة هي المسؤولة عن الشعور بالتجربة. كل إشارة تشبه عداء إنكا ينطلق من منطقة نائية إلى جبال الأنديز إلى الإمبراطور في مدينة كوزكو الملكية. المعلومات من الأعصاب الواردة تتدفق باستمرار، فلماذا لا نشعر بوزن كل طرف وموضعه ودفئه وما شابه ذلك طوال الوقت؟ اجلس على كرسيك ودع انتباهك يتجول من أعلى رأسك إلى أنفك، ثم إلى قلبك، ثم إلى أطراف أصابع قدميك.

إذا سألت، "من يتجول من إحساس إلى آخر؟" ستجيب بالتأكيد، "أنا." تختار الذات ما تريد الانتباه إليه. لذلك، لا ترتبط الذات بنشاط الجهاز العصبي. إنها موجودة بغض النظر عن الخلايا العصبية التي تطلق.

مثال أخير: إذا أغلقت عينيك ورأيت اللون الأزرق، فإن هذه التجربة تحدث في وعيك. إذا فتحت عينيك وحدقت في السماء الزرقاء، فأين الزرق؟ لا يزال في وعيك. تحدث تجربة الأزرق "هنا" والأزرق "هناك" في نفس المكان. عندما تتعامل مع شيء أو تشمه أو تسمعه، يمكنك تذكر تلك الأحاسيس. هل انتقلت الأحاسيس من العالم الخارجي إلى عالمك الداخلي؟ نفترض أنهم فعلوا ذلك. إن الجلوس حول نار المخيم الدافئة ومشاهدة نيرانها المتوهجة يختلف عن تذكر الدفء و

ألسنة اللهب المتوهجة. لكن كلتا التجربتين تحدثان في الوعي. إن سماع ضجة في رأسك وسماع ارتداد سيارة في الشارع هما تجربتان مختلفتان، لكنهما تشتركان في حقيقة لا يمكن إنكارها وهي أن كلاهما يحدث في الوعي.

إذا كان الوعي موجودًا في الداخل والخارج، فهو مستقل عن الفضاء. وبالمثل، قد تكون نار المخيم التي جلست بجانبها في مرحلة الطفولة، في حين أن ذكراها هو الآن. نظرًا لأن الوعي كان يسجل نار المخيم في ذلك الوقت والآن، فهو مستقل عن الوقت. بمجرد أن ترى أن الوعي غير مقيد بالزمان والمكان، يجب ألا تكون أنت - أنت الحقيقي الذي هو الوعي النقي- مقيدًا بالزمان والمكان. أينما ذهب وعيك، يكون إحساسك بالذات حاضرًا؛ يتم دمج الاثنين. الذات موجودة في كل شيء، لكننا لا نلاحظ ذلك لأن الذات، مثل زيليج، تعرف كيف تذوب تمامًا في كل موقف.

أعتقد أن معظم الناس، بقليل من التفكير، يمكنهم قبول أن لديهم إحساسًا بالذات يتبعهم في كل مكان مثل ظل غير مرئي. ولكن لتجتاز اختبار "وماذا في ذلك؟" ، لا يمكن أن يكون الإحساس بالذات مجرد متفرج. كان جزء من تصور وودي ألين هو أنه إذا نظرت عن كثب، يظهر زيليج في صور لأحداث مهمة مثل تنصيب رئاسي - لكن هذا لم يجعله مهمًا. وبالمثل، فإن استشعار نفسك في كل تجربة لا يضعها في مركز الصدارة. المسار المباشر يجلب الإحساس بالذات إلى النور. ما نحتاجه بعد ذلك هو اكتشاف الفرق الهائل الذي يحدثه هذا التحصيل المتواضع بالفعل.

القفزة من الإنسان إلى الإنسان المتحول، التحول من الواقع الافتراضي إلى الواقع "الحقيقي"، كلها متضمنة في الفعل البسيط المتمثل في ملاحظة الذات. ليس الأنا، التي تريد أن تخطف الأضواء وتدعي أنها وحدها هي الذات. لا يمكن أن تساعد شخصية الأنا إلا في احتواء الإحساس بالذات - كل تجربة تحتوي عليه. لكن الأنا تحجب وجهة نظرنا. إنها مرتبطة بالواقع الافتراضي وتستمر في جذب انتباهنا في كل مكان باستثناء الإحساس بالذات.

كما سنرى في الجزء الثالث، بمجرد أن تتخلص من كل الأشياء التي لا تحتاجها بالفعل، يمكن تجاهل غرورك أيضًا، ولكن ليس إحساسك بالذات. مع التخلص من الأعباء والقمامة غير الضرورية للتعويذة/الحلم/الوهم، فإن الإحساس بالذات لا يخطف الأضواء. كونه الشيء الوحيد الخالد والأبدي فيك، لا يجب أن يفعل أي شيء. إنه ببساطة، منارة للوعي النقي الذي يضيء باستمرار في كل ثانية

من وجودك. من المفارقات أن كل شيء آخر في حياتك يواجه وقتًا أصعب بكثير في اجتياز "ماذا في ذلك؟" اختبار

الجزء الثالث

كونك إنسان متحول

كما رأينا، الوعي في كل مكان، دائمًا، وكل شيء. إذا كان هذا صحيحًا، فأنت في كل مكان ودائمًا وكل شيء. ولكن في حياتك اليومية، حتى لو كنت مقتنعًا تمامًا بذلك، يتم توجيهك في الاتجاه المعاكس. لقد تحملت مدى الحياة من التدريب والتكييف الذي يخبرك أنك شخص منعزل تجلس بمفردك في غرفة. بدلاً من أن تكون دائمًا، فإن فترة حياتك محدودة للغاية، ومحفوظة بحدثين - الولادة والموت. بدلاً من كل شيء، أنت مجموعة من الأشياء المحددة للغاية، بدءًا من اسمك وجنسك وحالتك الاجتماعية وعملك وما إلى ذلك.

يتكون الواقع الافتراضي الذي نريد تفكيكه من العديد من الأجزاء المتحركة التي تشغل مقصوراتها الخاصة. جزء واحد هو الجسد، وآخر هو العقل، والعالم، وغيرهم من الناس. تم إعداد هذه الأجزاء بحيث يمكن إدارة الحياة قطعة واحدة في كل مرة. تذهب إلى الكلية من أجل عقلك، إلى صالة الألعاب الرياضية لجسمك، في موعد لإقامة علاقة، للعمل على جلب المال إلى المنزل.

من وجهة نظر الإنسان المتحول، فإن أي تقسيم للحياة إلى أجزاء وقطع لا يدعم سوى الوهم. الكمال هو الكمال، وليس مجموعة من الأجزاء. بعبارة أخرى، تحدث الحياة دفعة واحدة، هنا والآن. سبب

تشبثنا بالواقع الافتراضي هو أن احتمال "الكل في وقت واحد، هنا والآن" ساحق للغاية.

بعد التفكير في كيفية إعادة هذه الحقيقة إلى موطنها بطريقة عملية وقابلة للترابط، خلصت إلى أن المسار المباشر يجب أن يبدأ بالجسم وليس العقل. استنتاجي هو أن الجسد هو ما يعيق معظم الناس. يختبرون أنفسهم محاطين بجسم. إنهم يقبلون حقيقة الولادة والمرض والشيخوخة والموت. إنهم يسعون إلى المتعة الجسدية ويتقلصون من الألم الجسدي. طالما أن هذه هي الشروط المسبقة لحياتك اليومية، لا يمكنك أن تكون إنسان متحول. لن يقبل جسمك ذلك. لا يمكن للكبد أو القلب أو خلايا الجلد أن تصرخ، "هل أنت مجنون؟" لكن يبدو من الجنون التخلي عن الجسم كشيء مادي - هذا الفعل من الجنون يجعل جسمك المكان المثالي للبدء. إذا تمكنت من تجاوز الجسم كحزمة من اللحم والعظام، وتحويله إلى نمط من الوعي، فإن كل شيء آخر يقع بشكل طبيعي في مكانه.

تشريح الوعي

إذا حاصرنا أنفسنا داخل وهم، فيجب أن يكون الجسم جزءًا لا يتجزأ من ذلك - وهو كذلك. جسدك هو قصتك في شكل مادي. مع نمو قصتك على مر السنين، تطلبت الأشياء التي فكرت فيها وقلتها وفعلتها مجموعة كبيرة من نشاط الدماغ. كان تعلم المشي انتصارًا للتوازن والبصر والتنسيق الحركي، ولكن بمجرد قيامك كطفل صغير بتجميع هذا اللغز المعقد، يتذكر عقلك كل ما تعلمته ويخزنه مدى الحياة، حتى تتمكن من الانتقال إلى شيء جديد. لقد خزن عقلك مجموعة من المهارات، من التحدث والكتابة إلى ركوب الدراجة، والقيام بالحساب، ورقص الفالس. تتجسد هذه الإنجازات العقلية فيك جسديًا.

ولكن بمجرد الإشارة إلى ذلك، فإننا نخاطر بالعودة إلى تقسيم "العقلية" من "الجسدية"، مما يعيدنا مباشرة إلى الوهم. عندما يتعلم الأطفال المشي، فإنهم لا يتعرضون لمثل هذا الوهم. أثناء ترنحهم وسقوطهم والوقوف مرة أخرى ومواصلة المحاولة، تتناسب التجربة مع الوصف الشامل الوارد أعلاه: يحدث كل شيء دفعة واحدة، هنا والآن. نفس الشيء

صحيح ينطبق على أي مهارة يمكنك تسميتها - تعلمها لم يكن عقليا و/أو جسديا. كان يحدث في بعد واحد فقط: الوعي.

هناك العديد من الطرق التي نضع بها العقل والجسد في المعارضة بحيث يكون الدخول فيها جميعًا مستحيلًا. لا يتطلب المسار المباشر حتى قدرًا صغيرًا من المناقشة التي مررنا بها للتو. بدلاً من ذلك، يختبر الجسد في الوعي. بمجرد القيام بذلك، يعود الانقسام بين العقلية والجسدية إلى أصالة الطفل الذي يتعلم المشي. تعود إلى الذات كعامل للتجربة بأكملها، وتدمج الفكر والعمل. في هذه الحالة، يتم إرجاع أي إجراء إلى الكمال، وهو المكان الذي يحدث فيه.

بادئ ذي بدء، كن منفتحًا على فكرة أن جسمك ليس شيئًا ماديًا تعيش فيه. وجهة النظر هذه هي مجرد عادة في التفكير، على الرغم من أنها عنيدة. سأرشدك خلال تمرين يمنحك تجربة مباشرة للعيش، ليس في جسد مادي، ولكن في الوعي. (من الأسهل بكثير القيام بهذا التمرين وتلك التي تليه إذا قرأها شخص ما بصوت عالٍ لك. إذا تمكنت من العثور على شريك سينضم إليك، وتبديل أدوار القارئ والمشارك، فهذا أفضل.)

تمرين: الجسد في الوعي

يتضمن هذا التمرين الأول الخطوات التالية:

الخطوة 1: أن تكون على دراية بجسمك.

الخطوة 2: إدراك بعض العمليات الجسدية. الخطوة 3: الوعي بالجسم كمساحة داخلية. الخطوة 4: توسيع المساحة الداخلية خارج الجلد. الخطوة 5: الاسترخاء في الكمال.

كل خطوة هي تقدم طبيعي عن الخطوة السابقة، وكل خطوة هي تجربة بسيطة ومباشرة. ليس عليك حفظ التعليمات، فقط قم بالتمرين كتجربة.

الخطوة 1: أن تكون على دراية بجسمك.

اجلس بهدوء وعيناك مغمضتان. دع الأحاسيس الجسدية تكون محور اهتمامك، حتى تتمكن من الشعور بجسمك. ليست هناك حاجة لمحاولة إيقاف أفكارك ؛ فهي غير ذات صلة. لا يهم ما هي الأحاسيس التي تشعر بها. فقط كن مع جسدك.

الخطوة 2: إدراك بعض العمليات الجسدية.

كن على دراية بأنفاسك أثناء دخولها وخروجها. أبطئ أنفاسك قليلاً، ثم اجعلها تسير بشكل أسرع قليلاً. حرك انتباهك إلى مركز صدرك وكن على دراية بضربات قلبك. خذ بعض الأنفاس السهلة والعميقة واستشعر أن نبضات قلبك تتباطأ أثناء الاسترخاء. انظر ما إذا كان بإمكانك الشعور بنبضك في مكان آخر - يمكن للعديد من الأشخاص الشعور به في أطراف أصابعهم أو جبهتهم أو داخل آذانهم، على سبيل المثال.

الخطوة 3: الوعي بالجسم كمساحة داخلية.

الآن حرك انتباهك إلى داخل جسمك. اشعر برأسك كمساحة فارغة، وابدأ في النزول إلى جسمك إلى الصدر والمعدة والبطن والساقين والقدمين، وتوقف في كل مكان لتجربة أعضائك الداخلية كمساحة يتحرك فيها وعيك بحرية. إذا كنت ترغب في ذلك، يمكنك أيضًا تجربة أنفاسك مع توسع واسترخاء المساحة في صدرك، ونبض قلبك كنبض مستمر في مساحة الصدر.

الخطوة 4: توسيع المساحة الداخلية خارج الجلد.

بمجرد أن تشعر داخل جسمك كمساحة فارغة تحدث فيها العمليات الجسدية، ركز انتباهك على بشرتك. تجول فوق الأحاسيس في رأسك، واشعر بمخططات الوجه وفروة الرأس والأذنين. تحرك لأسفل، واترك وعيك يذهب إلى كل مكان آخر - الحلق والذراعين واليدين والقدمين - عندما تصل إليك الأحاسيس.

الآن ارفع وعيك قليلاً فوق بشرتك واتركه يتوسع بلطف خارج حدود جسمك. يمكن لبعض الأشخاص القيام بذلك بسهولة، لكن البعض الآخر يحتاج إلى استحضار صورة - يمكنك رؤية مساحتك الداخلية مغمورة بالضوء ومشاهدة الضوء يتوسع حتى يملأ الغرفة. أو يمكنك تصور المساحة الداخلية حول قلبك ككرة، بالون دائري يتوسع أكثر قليلاً في كل مرة تستنشق فيها، وتشاهده يكبر ويكبر حتى يشغل الغرفة بأكملها.

الخطوة 5: الاسترخاء في الكمال.

بمجرد أن تمر بالخطوات السابقة، استرح بهدوء لمدة دقيقة أو دقيقتين. فلتكن تجربة الجسد هنا الآن.

ما فعله هذا التمرين متعدد الجوانب. لقد حررت نفسك من الوقوع داخل شيء ما، واستبدلت تجربة جسمك كعمليات وأحاسيس. نظرًا لأن تجربتك كانت واعية، انتقلت هذه العمليات والأحاسيس إلى حيث تحدث بالفعل، في وعيك. ثم فتحت نفسك لتجربة جسمك كمساحة داخلية - في اللغة السنسكريتية تسمى هذه المساحة شيت أكاش، أو مساحة العقل. نظرًا لأن كل شيء في الحياة يحدث في مساحة العقل، فقد وسعت المساحة حتى لم يكن هناك حدود بين "هنا" و "هناك".

قد تتفاجأ بأنك أنجزت كل هذه الأشياء، وبما أن التجربة كان من المحتمل أن تكون غير عادية، فستعود بسهولة إلى عادة الشعور بأن جسمك كائن مادي تقيم فيه، مثل فأر يختبئ في جدران منزل أو أرنب في جحره. ومع ذلك، على أقل تقدير، يمكنك الآن أن ترى أن هناك بديلاً عن العادة القديمة. لتحرير نفسك من جسمك، فإن العادة القديمة لن تخدمك.

لتحطيم العادة القديمة - وهي عملية أسميها "الذوبان"، كما نوقش من قبل - خذ وقتًا مرة أو مرتين في اليوم لتكرار هذا التمرين. بمجرد أن تعتاد على ذلك، يسير كل شيء بشكل طبيعي وسلس. كلنا عمليون التفكير، فما فائدة التمرين في الحياة اليومية؟

- يمكنك القيام بذلك عندما تشعر بالتوتر.
- يمكنك القيام بذلك لتخفيف ضيق في جسمك أو غيرها من الأحاسيس غير السارة والمؤلمة.

- كما أنه يعمل على المساعدة في تخفيف الأفكار القلقة والتوتر.
- يمكنك تركيز نفسك مع هذا التمرين كلما شعرت بالتشتت والتبدد.

الممارسات المختلفة في اليوغا وبوذية الزن تجعل الجسم تحت السيطرة من خلال الوعي المركّز. عندما شعرت بضربات قلبك وتنفسك، على سبيل المثال، اتخذت الخطوة الأولى للسيطرة على كلتا العمليتين في وقت واحد من خلال العصب المبهم، أحد الأعصاب القحفية العشرة التي تمتد من الدماغ إلى بقية الجهاز العصبي المركزي.

العصب المبهم هو متجول، يتتبع مساره مثل خط الجذع لنظام الهاتف القديم من الدماغ إلى الرقبة، وصولاً إلى الصدر، متجاوزاً القلب، ويمتد إلى البطن. إنه أطول عصب قحفي، وأليافه ترسل وتستقبل المعلومات الحسية. تم توجيه معظم الأحاسيس التي مررت بها في التمرين الذي قمت به للتو عبر العصب المبهم.

يمكنك الاستفادة من هذه المعرفة بطريقة عملية من خلال "التنفس المبهم"، والذي يتكون من الاستنشاق حتى العد إلى أربعة، وحبس النفس حتى العد إلى اثنين، والزفير حتى العد إلى أربعة. هذا الإيقاع البسيط 4-2-4 سهل للبالغين الأصحاء العاديين، ولا ينبغي لأحد أن يحاول إجباره إلى حد اللهاث أو الشعور بعدم الارتياح. وللمفاجأة الكبيرة للباحثين الطبيين، فإن التنفس المبهم هو أفضل طريقة للحد من التوتر، وخاصة العلامات الفورية للتنفس الخشن، وزيادة معدل ضربات القلب، وتوتر العضلات.

اتضح أن الإجهاد المزمن منخفض المستوى أكثر أهمية وأكثر انتشارًا من الإجهاد الحاد. في الحياة الحديثة، من الشائع جدًا أن تكون في حالة من التوتر المزمن منخفض المستوى بحيث يتم قبولها كالمعتاد. لكن جسمك لا يعاني من ذلك بشكل طبيعي على الإطلاق؛ يمكن إرجاع البدايات المبكرة لأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والنوم واضطرابات الجهاز الهضمي، وربما بعض أنواع السرطان إلى الإجهاد المزمن.

وليس من قبيل المصادفة أن موقع هذه الاضطرابات يوازي مسار العصب المبهم، الذي يعمل على توصيل الإجهاد إلى القلب والمعدة والجهاز الهضمي، ثم بقية الجسم مع تفرع الجهاز العصبي. التنفس المبهم يعيد حالة الجسم إلى التوازن ويخفف التوتر. لذلك حتى لو لم تكن قد أدركت ذلك

كل شيء جسدي وعقلي يحدث في الوعي - مما يعني أن جسمنا يحدث في الوعي - هنا دليل لا لبس فيه.

نحن نقبل أن مهارة مثل المشي وركوب الدراجة تكون دائمة بمجرد تعلمها. ولكن، على مستوى أكثر أساسية، تم تعلم الإيقاعات الحيوية التي تحافظ على العقل البشري ككل واستيعابها منذ ملايين السنين من قبل أسلافنا البشرانيين. تدفعنا الحياة العصرية إلى نبذها، كما يشهد على ذلك العدد الهائل من الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في الجهاز الهضمي والنوم. يتم التحكم في كلتا هاتين الوظيفتين من خلال النظم الحيوي المدمج. بمجرد أن ينسى جسمك كيفية التعبير عن النظم الحيوي، يكون التأثير مثل البوق أو الكمان الذي يعزف مقطوعة موسيقية مختلفة عن بقية الأوركسترا - يتم تدمير السيمفونية بأكملها.

قد يكون التنفس المبهم مفيدًا جدًا بما يتجاوز قدرته على تطبيع معدل ضربات القلب وخفض ضغط الدم وجعل التنفس أكثر انتظامًا. من الجيد استخدامه في السرير قبل النوم مباشرة. غالبًا ما يمكن تخفيف الأرق الخفيف إلى المتوسط أو شفاؤه تمامًا. يتم تخفيف التوتر العام، بما في ذلك الأفكار المجهدة والعقل المتسارع، الذي يعاني منه عدد لا يحصى من الأشخاص عندما يحاولون النوم.

لقد ذهبت إلى القليل من التفاصيل (يتم تغطية الموضوع بأكمله بعمق في الذات الشافية، والتي شاركت في تأليفها مع رودي تانزي) لإيضاح أن الخريطة المادية للجهاز العصبي، وتشغيل العصب المبهم، والتدخل بوعي في تشغيله، والاستشعار عن النتائج مباشرة كلها شيء واحد. إن الطريق المباشر يعيدنا إلى ذلك الشيء الوحيد، الذي سينهي، بمرور الوقت، حالة الانفصال تمامًا ويسمح لنا بالراحة في كمال، وهو الواقع.

جسدك، قصتك

بمجرد أن تبدأ في تجربة جسمك في الوعي، يبدأ التحول في الحدوث. أنت تخرج من الفصل بين العقل والجسم نحو الكمال. يجب أن تكون كاملًا لتكون من أنت حقًا. المسار المباشر تجريبي. إنه ليس نظريًا، ولا هو علاج أو رحلة روحية.

عندما تختبر جسمك في الوعي، تكون قد أخذت وقتًا من قصتك. يبدو هذا شيئًا متواضعًا، لحظة أو اثنتين قضيتهما في عدم القيام بأي شيء سوى التواجد هنا. ومع ذلك، لا توجد طريقة أخرى لتفكيك قصتك بهذه الطريقة المباشرة. يستفيد الملايين من الناس من العلاج والمشي على الطريق الروحي. لكن في النهاية يجب أن نواجه جميعًا حقيقة أن كل ما نقوم به، حتى باسم الشفاء والروحانية، يحدث داخل قصتنا. ونتيجة لذلك، يمكننا الحصول على لمحات من الكمال - غالبًا ما تكون جميلة جدًا ومبهجة - لكنها لا تحملنا إلى ما وراء الواقع كمنزلنا.

في الوقت الحالي، أنت قصتك - لا يمكن مساعدتها - وهذا يبقيك محاصرًا في حالة انفصال. قد لا تتبادر كلمة الانفصال إلى الذهن؛ قد لا تعتبرها حتى مشكلة. للتوضيح، ضع في اعتبارك الجمل التالية، التي قلناها أو سمعناها جميعًا:

أكره جسدي.

أنت فقط كبير في السن كما تعتقد. لقد ضاع الشباب في الصغر.

كان لي جسماً مثالياً.

تعبر العبارات عن مشاعر مختلفة، لكن كل منها يعكس الفصل بين العقل والجسم. "أنا أكره جسدي" يأتي من شخص يشعر بأنه محاصر في الجسد. شخصة تتحسر على ما فعل بجسدها، أو ما فعله جسدها بها. حالة الانفصال واضحة. "الأنا" تلعب دور الضحية، و "الجسد" هو الجاني.

"أنت فقط كبير في السن كما تعتقد" هو أكثر تفاؤلاً بكثير، مؤكداً أن العقل يمكن أن يتغلب على تدهور الشيخوخة. ومع ذلك، كما نعلم جميعًا، هذا جزئيًا تفكير بالتمني. الشيخوخة هي عملية لا ترحم. من الأفضل بكثير أن يكون لديك موقف إيجابي تجاهه من موقف سلبي - فالمجتمع يستفيد من "الشيخوخة الجديدة"، التي تتصور كل مرحلة من مراحل الحياة على أنها قوية ومنتجة وصحية. لكن الفكر أو المعتقد ليس هو نفسه حالة الوعي. "أنت فقط كبير في السن كما تعتقد" لا يمكن أن تحل محل الذات الحقيقية. عندما تترسخ في إحساسك بالذات كحالة دائمة، فإن الشيخوخة لا تشكل أي تهديد لأنك تتعرف على الخالد (سنتطرق إلى ما تعنيه الحالة الخالدة في القسم التالي).

لا يزال الموقف الجيد تجاه عملية الشيخوخة يتركك محاصرًا في قصتك.

تضفي مقولة أوسكار وايلد الساخرة "الشباب يضيع على الشباب" وجهًا بارعًا على أمنية حزينة لدى الكثير من الناس: لو كان بإمكاني العودة بالزمن إلى الوراء، لكنت أعيش حياتي بشكل أفضل كثيرًا. يختلط الندم على الماضي بقصة الجميع، وأساس هذا الندم (ونقيضه، وهو الحنين إلى الماضي) هو أن مرور الوقت له سلطة علينا. "كنت أمتلك شخصية مثالية" توضح ذلك بشكل مباشر أكثر من خلال ربط مرور السنين بفقدان الجاذبية الجسدية، في حين تشير ضمنًا إلى أن "الشخصية المثالية" هي نفس القيمة الذاتية والرغبة الجنسية.

يمكن توسيع هذه الأمثلة على كيفية شعور العقل بالانفصال والاختلاف عن الجسم إلى ما لا نهاية. يخضع الجسد لجميع أنواع الأحكام، ومع ذلك فإن العملية الأساسية، سواء كنت تحب جسمك أو تكرهه، لم يتم فحصها عن كثب. هذه العملية الأساسية هي الطريقة التي لا مفر منها التي استوعب بها جسمك كل تفاصيل قصة حياتك ويعكسها الآن. أن تكون محاصرًا في قصتك ومحاصرًا في جسمك هو نفس الشيء. لقد تم تشكيل دماغك كل دقيقة منذ ولادتك، وقد نقل كل ما تختبره إلى خمسين تريليون خلية في الجسم، والتي بدورها تنقل الرسائل إلى حمضك النووي.

الكمال، إذن، ليس مجرد تحول عقلي. إنها ثورة في العقل الجسدي تعمل على إبطال الماضي، بدءًا من الدماغ ولكن الوصول إلى تحرير كل خلية والتأثير على النشاط الوراثي في كل خلية. لنرى كيف تحدث هذه الثورة، اسمحوا لي أن أذهب إلى قلب كل قصة، وهو الوقت.

كيف تكون خالدًا

كانت هناك فترة في مرحلة الطفولة عندما كانت تجربة سفرك أصلية وأصيلة. كنت أصغر من أن تفسر العالم بنفسك. كان كل تطورك مشغولاً بأساسيات المشي والتحدث واستكشاف العالم وما إلى ذلك. دعونا نسمي هذا فترة ما قبل الحياة. قسم ويليام بليك مجموعة واحدة من القصائد إلى "أغاني البراءة" و "أغاني

التجربة"، والتي كانت سردًا غير كتابي لسقوط النعمة. مثل الرومانسيين الذين كانوا سيتبعونه، والذين أحبوه، اعتقد بليك أن السقوط لم يحدث لآدم وحواء؛ بل حدث للأطفال لأنهم فقدوا براءتهم. كان السقوط تجربة متكررة جيلًا بعد جيل.

ما رآه بليك ببراءة كان منظورًا جديدًا وبسيطًا وغنائيًا ومبهجًا للعالم. تم تعيين النغمة في واحدة من أشهر أغاني البراءة، "الحمل"، حيث يمكنك قراءة الرضيع للحمل:

الخروف الصغير الذي صنعك هل تعرف من صنعك الذي
أعطاك الحياة وأمرك بإطعامك عند النهر وفوق المرج؛
أعطاك ملابس البهجة، أنعم الملابس الصوفية اللامعة؛ لقد
أعطاك مثل هذا الصوت الرقيق، مما جعل كل الوديان تفرح.

على النقيض من هذه الرؤية لعدن الطفولة، فإن أغاني التجربة مريرة ومظلمة، مما يعكس المشقة التي عرفها بليك مباشرة ورآها من حوله في لندن في القرن الثامن عشر. تعيد إحدى القصائد الشهيرة، "شجرة سامة"، تصور حكاية الخطيئة الأصلية على أنها الجانب المظلم للطبيعة البشرية، في الآية التي يمكن أن تكون قافية حضانة:

كنتُ غاضباً من صديقي:
نبّئت غضبي" "فإذا بغضبي قد زال. كنتُ غاضباً من عدوّي:
قلت لا، غضبي نما.

وسقيتها في مخاوف،
ليلاً وصباحاً بدموعي: وغمرتها بالابتسامات،

وبقليل من المراودات الخادعة الرقيقة.

ونمت ليلاً ونهاراً، حتى حملت تفاحة مشرقة.
فإذا بعدوّي نظر إليها بتوقٍ لهيبٍ، وقد علم أنّها كانت ملكي.

فانسلّ لحديقتي وسرقها
عندما حجب الليل العمود؛ في الصباح سعيد أرى،

عدوي مستلقي تحت الشجرة

حتى من دون الاستفادة من رؤية بليك، شهدنا جميعًا التحول من البراءة إلى التجربة. كل ما استغرقه الأمر هو الوقت. لم يكن أي شيء آخر ضروريًا حيث تعلمنا التفسير القياسي للعالم الذي قبله الجميع من حولنا. الطفل لا يشعر بالملل أبدًا. ينظر إلى العالم بدهشة. الساعات لا تكون ثقيلة؛ المواعيد النهائية لا تجعل الطفل يندفع خلال أيامه. ليس لديه جوع للتشتت حتى يتمكن من الهروب من نفسه.

كونه صاحب رؤية، رأى بليك إمكانية التحرر من الحالة الساقطة، والتي وصفها بأنها "براءة منظمة". إنها عبارة رائعة، لأنها تعني أن تجربة الشخص يمكن أن تكون أصلية وأصيلة وغير ملوثة مثل تجربة الطفل مع الاحتفاظ بالعقل المنظم، وهو عقل يجب أن نضطر إلى أداء وظائف أعلى كبالغين (والذي يتضمن رعاية الأطفال). العودة إلى البراءة تعني اعتناق قيم مثل الحب والإبداع، والتي تصبح أكثر قيمة مع وصولنا إلى مرحلة النضج. ومع ذلك، فإن سنوات النضج تجعل من الصعب أكثر فأكثر العودة إلى البراءة. لكل عدد لا يحصى من الناس الذين يتوقون إلى ما شعرت به عندما وقعت في الحب لأول مرة، قليلون يجدون طريق العودة.

الجاني ليس التجربة، لأن التجربة لا تزال ممتعة وأصيلة في أي وقت من الحياة. الجاني مخفي في نسيج حياتنا
- لقد حان الوقت. قلت أعلاه أن الانغماس في العالم المفسر (أي التعويذة/الحلم/الوهم) يحتاج فقط إلى وقت، لا شيء آخر. على نفس المنوال

، الهروب من قبضة الوقت هو السبيل الوحيد للخروج. بعيدًا عن كونها فكرة باطنية، يمكنك أن تكون خالدًا في هذه اللحظة - في الواقع، هذه هي الطريقة الوحيدة.

بالنسبة لمعظم الناس، تبدو الكلمتان الخالدة والأبدية متشابهتين تقريبًا. بالنسبة للمؤمنين الدينيين بالتقاليد المسيحية والإسلامية، السماء أبدية، مكان يمضي فيه الزمن إلى الأبد. بالنسبة لغير المتدينين، ينتهي الوقت بالموت الجسدي. ومع ذلك، في كلتا الحالتين، توقف الوقت العادي للساعة. ولكن هناك مشاكل مع كل هذه المفاهيم، وإذا تعمقنا في الموضوع، فإن الوقت مختلف تمامًا عما نقبله عرضًا.

كان لدى الفيزياء الكثير لتقوله عن الوقت، وذلك بفضل مفهوم أينشتاين الثوري بأن الوقت ليس ثابتًا ولكنه يختلف وفقًا للوضع الحالي. إن السفر بالقرب من سرعة الضوء أو الاقتراب من قوة الجاذبية الهائلة للثقب الأسود سيكون له تأثير كبير على كيفية مرور الوقت. ولكن دعونا نضع النسبية جانباً للحظة للنظر في كيفية عمل الوقت من الناحية البشرية، هنا والآن. يمر كل واحد منا عادة بثلاث حالات من الزمن: الوقت يمر على مدار الساعة عندما نكون مستيقظين، والوقت كجزء من وهم الحلم، وغياب الوقت عندما نكون نائمين ولكن لا نحلم. هذا يخبرنا أن الوقت مرتبط بحالتنا من الوعي.

نحن نعتبر من المسلم به أن نوعًا واحدًا من الوقت - الذي يقاس بالساعات - هو الوقت الحقيقي، لكن هذا ليس صحيحًا. جميع العلاقات الثلاث مع الوقت - الاستيقاظ والحلم والنوم - لا يمكن معرفتها إلا كتجارب شخصية. الوقت غير موجود خارج الوعي البشري. لا يوجد وقت ساعة مطلق "هناك" في الكون. قد يجادل العديد من علماء الكونيات بأن الوقت، كما نعرفه في حالة يقظتنا، دخل الكون فقط عند الانفجار الكبير. ما جاء قبل الانفجار الكبير ربما لا يمكن تصوره، لأن "قبل الانفجار الكبير" لا معنى له إذا ولد الوقت في اللحظة التي ولد فيها الكون. إذا ذهبت إلى أرقى مستويات الطبيعة، إلى حالة الفراغ التي نشأ منها المجال الكمي، فإن صفات الوجود اليومي، مثل البصر والصوت والذوق واللمس والرائحة، لم تعد موجودة، وهناك أيضًا نقطة تلاشي حيث تختفي الأبعاد الثلاثية، جنبًا إلى جنب مع الوقت نفسه.

ما يكمن وراء الأفق الكمي هو مجرد مسألة تخمين. يمكن نمذجة الحالة المسبقة للكون بأي طريقة تختارها تقريبًا، على أنها متعددة الأبعاد أو بلا حدود أو

غير بُعدية. لذلك يجب أن نتقبل أن الزمن خرج من الأبدية، وليس فقط عند الانفجار الأعظم. كل شيء في الكون المادي يدخل ويخرج من الوجود بمعدل سريع من الإثارة هنا والآن. الأبدية معنا في كل ثانية من حياتنا.

ومع ذلك، يبدو شيء ما مريبًا في تلك الجملة، لأنه لا يمكن قياس الأبدية باستخدام ساعة، لذلك لا معنى للقول إن الأبدية معنا "في كل ثانية". بدلاً من ذلك، الأبدية معنا، انتهى. هذا العالم خالد. ليست هناك حاجة لانتظار الموت أو السماء لإثبات أن الأبدية حقيقية.

بمجرد أن تقر بأن الأبدية معنا، يطرح سؤال بشكل طبيعي: كيف ترتبط الأبدية بوقت الساعة؟ الجواب هو أن الاثنين غير مرتبطين. الأبدي مطلق، وبما أنه لا يمكن قياسه بالساعات، فإنه ليس له وجود نسبي. هذا غريب. الأبدية معنا، ومع ذلك لا يمكننا الارتباط بها. إذن ما فائدة الأبدية؟

للإجابة على هذا السؤال، علينا أن نتراجع قليلاً. وقت الساعة ليس له وضع متميز في الواقع. لا يوجد سبب لارتفاعه فوق وقت الحلم أو غياب الوقت في النوم بلا أحلام. وقت الساعة هو مجرد نوعية من الحياة اليومية، مثل الصفات الأخرى التي نعرفها كالألوان والأذواق والروائح وما إلى ذلك. بدون أن يختبر البشر هذه الصفات، لا وجود لها. الفوتونات، جزيئات الضوء، ليس لها سطوع دون إدراكنا للسطوع؛ الفوتونات غير مرئية وعديمة اللون. وبالمثل، فإن الوقت هو قطعة أثرية من التجربة الإنسانية. خارج إدراكنا، لا يمكننا معرفة أي شيء عن الوقت. يبدو أن هذا يتناقض مع حجر الزاوية في العلم، الذي يرى أنه "بالطبع" كان هناك كون مادي قبل تطور الحياة البشرية على الأرض، مما يعني أنه "بالطبع" كان هناك وقت أيضًا، مليارات السنين من الزمن.

هنا نأتي إلى مفترق طرق، لأنه إما أن تقبل أن الوقت، كما هو مسجل من قبل الدماغ البشري، حقيقي من تلقاء نفسه أو أنك تجادل بأن الوقت، الذي يعتمد على الدماغ البشري، يتم إنشاؤه في الوعي. الموقف الثاني هو الأقوى إلى حد بعيد، على الرغم من أن عددًا أقل من الناس يصدقونه. في وعينا، نحول باستمرار ما هو خالد إلى تجربة الوقت - لا يوجد مجال للتغلب على هذا. نظرًا لأن مثل هذا التحول لا يمكن أن يحدث "في الوقت المناسب"، فلا بد أن هناك شيئًا آخر يحدث. للتعرف على هذا "الشيء الآخر"، دعونا ننظر إلى اللحظة الحالية، والحاضر الحالي، والحاضر الفوري.

تحدث كل التجارب في الوقت الحالي. حتى تذكر الماضي أو توقع المستقبل هو حدث في الوقت الحاضر. تعمل خلايا الدماغ، التي تعالج فيزيائيًا تحويل الخالد إلى وقت، فقط في الوقت الحاضر. ليس لديهم خيار آخر، لأن الإشارات الكهربائية والتفاعلات الكيميائية التي تدير خلايا الدماغ تحدث هنا والآن فقط. إذا كانت اللحظة الحالية هي الوقت الحقيقي الوحيد الذي يمكننا معرفته في حالة اليقظة، فلماذا هي بعيدة المنال؟ يمكنك استخدام ساعة مضبوطة بدقة مثل الساعة الذرية للتنبؤ بموعد وصول الثانية التالية أو المللي ثانية أو جزء من التريليون من الثانية، ولكن هذا ليس هو نفس التنبؤ بالوقت الحالي. اللحظة الحالية، كتجربة، لا يمكن التنبؤ بها تمامًا. إذا كان من الممكن التنبؤ بها، فستعرف فكرتك التالية مقدمًا، وهو أمر مستحيل.

كما تطرقنا بالفعل، فإن اللحظة الحالية دائمًا ما تكون بعيدة المنال لأن اللحظة التي تسجلها إما كإحساس أو صورة أو شعور أو فكرة قد ولت. لذلك دعونا نختصر هذه الرؤى. الآن، المكان الذي نعيش فيه جميعًا، يمكن وصفه بأنه:

● نقطة التقاطع حيث يتم تحويل الخالد إلى وقت هو ● الوقت "الحقيقي" الوحيد الذي نعرفه في حالة اليقظة
● ظاهرة لا يمكن التنبؤ بها تمامًا ● ظاهرة بعيدة المنال تمامًا

الآن، إذا تم وصف كل هذه الخصائص بشكل صحيح، اتضح أننا كنا نخدع أنفسنا للاعتقاد بأن الوقت هو مسألة بسيطة من الوقت على مدار الساعة. بطريقة غامضة، يحتل كل واحد منا مجالًا خالدًا، ولإنتاج عالم رباعي الأبعاد لغرض العيش فيه، نبنيه عقليًا. أي أننا نخلق العالم بوعي أولاً وقبل كل شيء. الواقع، بما في ذلك وقت الساعة العادي، مبني على الوعي أيضًا.

يجب ألا نقع في فخ القول بأن العقل يخلق الواقع. العقل هو وسيلة لتجربة التفكير النشط، ومثل الزمان والمكان، يجب أن يكون له مصدر يتجاوز شيئًا عابرًا ومراوغًا مثل الأفكار. إذا وثقنا بعقولنا، فسنساوي بين النوم والموت. أثناء النوم، يتخلى العقل الواعي عن عالم الأشياء المادية الصلبة ووقت الساعة. ومع ذلك، عندما نستيقظ في الصباح، هناك عودة للأشياء الصلبة و

الوقت. كانوا ينتظرون، إذا جاز التعبير، عن طريق الوعي، حتى خلال الساعات الثماني في اليوم التي كان فيها العقل المفكر خارج الخدمة.

إذا كان المسار المباشر يهدف إلى أخذنا إلى ما وراء الوهم الذي نقبله على أنه حقيقي، فيجب أن يقدم تجربة الخلود. في أكمل حالاتها، تكون التجربة الخالدة بسيطة وطبيعية وسهلة - إنها الإحساس بالذات، الذي يكمن بهدوء في كل تجربة أخرى. نحن هناك جزئياً فقط. التمرين في هذا الفصل، والذي يسمح لك بتجربة جسمك في الوعي، يذيب جانبًا واحدًا من الوهم. المناقشة الحالية لكونك خالدًا تذوب جانبًا آخر. في كلتا الحالتين، مع بدء فقدان اللياقة البدنية والساعة لسيطرتهما، تدرك أن هناك طريقة أخرى للعيش: أن تكون إنسان متحول.

عندما تبدأ في أن تكون إنسانمتحول، فأنت موجود في المصدر الخالد للذات. إنها خطوة كبيرة أن تعرف أن الأبدية معنا، بما يتجاوز أي اعتقاد بالولادة والموت والعمر والاضمحلال. تظهر الأشياء وتختفي في أحلامنا عندما ننام. ومع ذلك، فإننا لا نحزن عليهم، لأننا نعرف أن الأحلام هي وهم. ما يهم ليس الأشياء التي تظهر وتختفي، فقط أنك لا تخلط بين الحلم والواقع.

إن اكتشاف أن الشيء نفسه ينطبق على حلم اليقظة يحررنا من الخوف من الموت. الإنسان المتحول هو أكثر من هذا. متحررين من الوهم، يمكننا أن نتحرر من كل خوف. في النهاية، يؤدي الاستيقاظ إلى الحرية المطلقة. نحن لا نعيش حياتنا اليومية فقط. نحن نتنقل في مجال الاحتمالات اللانهائية.

11

استعادة العقل كله

تخيل أنك ذهبت إلى كوخ في الغابة يقع بالقرب من بحيرة صغيرة. توقظك الشمس مبكرًا جدًا، وعندما تمشي إلى البحيرة في ضوء الفجر الشاحب، تكون هادئة تمامًا. السطح يشبه المرآة وغير مضطرب. لديك الرغبة في التقاط حصاة وإلقائها في البحيرة. تهبط الحصاة بسقوطها، وتنتشر التموجات عبر الماء، ومع اتساع حلقة التموجات، تتلاشى حتى لا يتبقى سوى سطح البحيرة الساكن. لقد عادت إلى ما كانت عليه قبل أن تأتي لتزعجها.

في هذه التجربة المتواضعة تنعكس القصة الكاملة للعقل البشري. كل ما نحتاجه هو رؤية المشهد في الاتجاه المعاكس، مثل تشغيل فيلم في الاتجاه المعاكس. سطح البحيرة ثابت تمامًا. حلقة خافتة من التموجات تزعج الماء، في البداية بطريقة بالكاد يمكن تمييزها. تكبر التموجات وتبدأ الحلقة في الانكماش. في الحال، تخرج حصاة من الماء وتطير في يدك.

هذه هي الطريقة التي ينظر بها العقل البشري من منظور الإنسان المتحول. هناك وعي نقي، لا يزال دون عائق. يبدأ النشاط الخافت في التحريك، خافتًا لدرجة أنه عليك أن تكون هادئًا ويقظًا للغاية لملاحظته. ولكن هذا

النشاط - يطلق عليه اهتزاز في الوعي - يصبح أكثر إلحاحًا حتى يظهر شيء كامل التكوين إلى الوجود: إحساس أو صورة أو شعور أو فكرة.

في الحياة اليومية، يظهر عدد لا يحصى من الأحداث العقلية، وهي ثابتة ومقنعة للغاية، ولا نختبر أبدًا السطح الساكن للبحيرة، وهو الوعي النقي. يهدف المسار المباشر إلى استعادة هذه التجربة، لأن حالة الوعي الساكنة دون عائق هي العقل كله. يحتوي العقل كله على الإمكانات اللانهائية الفريدة للإنسان العاقل. كما هو الحال مع العديد من الأشياء في ما وراء الواقع، فإن العقل كله موجود بالفعل هنا والآن. يجب أن يكون لديك بحيرة قبل أن تتمكن من رمي حصاة فيها، ويجب أن يكون لديك بحيرة حتى تخرج الحصاة منها أيضًا. تحدث كلتا العمليتين في الكون حيث يخرج كل جسيم دون ذري من الفراغ الكمي ويتلاشى مرة أخرى فيه. وبالمثل، فإن أفكارك تنشأ من الصمت، وتظل في الجو بقدر ما يلزم حتى تتمكن من ملاحظتها، ثم تتلاشى عائدة من حيث أتت.

إذا كان العقل كله موجودًا بالفعل هنا والآن، فلماذا نحتاج إلى استعادته؟ الجواب المقدم في هذا الكتاب هو أن ما وراء الواقع يكمن وراء أوهام الواقع الافتراضي، الذي يخدعنا من خلال الظهور على أنه حقيقي. العقل كله حقيقي بلا منازع، كما يهدف المسار المباشر إلى الإثبات. لكنني أشعر أن هناك حاجة إلى شيء أكثر من ذلك. إذا كان النشاط العقلي تمامًا مثل الحصى التي تنفجر من البحيرة، فإن كل فكرة ستختفي بشكل طبيعي، وسيعود العقل دون عناء إلى حالته غير المضطربة. وبعبارة أخرى، لن يكون هناك أي انقطاع أو تشبث أو عدم وضوح أو عواصف لإثارة البحيرة.

لسوء الحظ، لا ترتبط عقولنا بسلاسة بالوعي الخالص. عقولنا عبارة عن خليط مشوش وفوضوي، يوصف بوضوح في بعض التقاليد الشرقية بأنه قرد. تنضم كل فكرة إلى عاصفة الأفكار الأخرى دون العودة إلى حالة ثابتة دون عائق. أن تكون إنسانًا يعني ركوب العاصفة. بمجرد أن تعلمت كطفل صغير التحدث ووضع الأفكار في كلمات، كان عقلك مشوشًا ويعمل. بدافع من أجندة الأنا، بدأت "الأنا" المهمة التي لا نهاية لها المتمثلة في قبول "أ" ورفض "ب". حتى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين أو ثلاثة أعوام يريدون ما يريدون: الألعاب التي يطلقون عليها "لي"، واهتمام أمهم، وأطعمتهم المفضلة، والقصص التي يريدون سماعها مرارًا وتكرارًا. الرفض هو جزء حيوي من أجندة الأنا أيضًا. يرمي الطفل

الذي يبلغ من العمر عامين أو ثلاثة أعوام بعض الألعاب على الأرض، ويرفض العناق والقبلات، ويرفض تناول أطعمة معينة، وما إلى ذلك.

هناك رسم كاريكاتوري شهير لكارل روز وإي بي وايت يظهر أمًا وطفلًا على مائدة العشاء. يقول التعليق:

الأم: "إنه القرنبيط يا عزيزتي".

الابنة: "أقول إنها سبانخ وأقول اللعنة عليها."

إذا تحدث الأطفال بأصوات البالغين، فهذه هي الطريقة التي سيتحدثون بها بالضبط!

من وجهة نظر الإنسان المتحول، لا شيء من أجندة الأنا ضروري. لماذا تتكبد عناء بناء الذات عندما تكون نفسك بالفعل؟ الضرورة الحقيقية الوحيدة هي التواجد هنا الآن والسماح للحياة بالظهور.

ولكن لأن أفكارنا لا تتلاشى إلى هدوء نقي وهادئ، تنشأ عقبة. الأفكار تتداخل مع قدرتنا على التواجد هنا الآن. كل فكرة تولد فكرة جديدة، كل إحساس إحساس جديد. هذا النشاط العقلي الذي لا نهاية له مشتت للغاية لدرجة أننا لا نستطيع رؤية مصدرنا أو لمسه أو الشعور بوجوده. أصبح التخلص من التدخل العقلي عملاً شاقاً. إن السنوات التي تقضى في أديرة زن البوذية أو الجلوس في وضع اللوتس في كهف الهيمالايا هي صور في الثقافة الشعبية تمثل مدى صعوبة تهدئة العقل. يخترق المسار المباشر العمل الشاق بطريقة بسيطة، كما هو موضح في التمرين التالي.

تمرين: العينان مفتوحتان، لا أفكار

هذا التمرين مخصص للحظة التي تستيقظ فيها في الصباح. عندما تفتح عينيك وقبل أن تنهض من السرير، يبدأ عقلك يومه. أنت مهيأ مسبقًا للانتقال إلى روتينك المعتاد. تبدأ في التفكير في ما عليك القيام به في ذلك اليوم، وسرعان ما تعيد تشغيل قصتك الشخصية - يتم تدريب عقلك على التشغيل تلقائيًا، مثل الكمبيوتر الذي يكون برنامجه جاهزًا للتعليمات في اللحظة التي يتم فيها تشغيل الجهاز.

ومع ذلك، هناك فاصل زمني صغير قبل إعادة تشغيل قصتك. لبضع ثوان كنت مستيقظا ولكن لم تشارك بعد مع العالم. في هذه اللحظة، لا توجد فكرة متداخلة لمنع الوعي النقي. يمكنك توسيع هذه الثواني القليلة إلى تجربة واعية. وإليك كيفية القيام بذلك:

اذهب إلى الفراش بنية اتخاذ الخطوات التالية في اللحظة التي تستيقظ فيها في صباح اليوم التالي:

الخطوة 1: عندما تكون على علم بالاستيقاظ لأول مرة، افتح عينيك.

الخطوة 2: التحديق في السقف دون التركيز على أي شيء على وجه الخصوص.

الخطوة 3: حاول أن تبقي عينيك مفتوحتين. ركز على هذا ولا شيء آخر.

ما يفعله هذا التمرين هو وضع فخ للوعي دون عائق. كل خطوة مهمة في التسلسل. عندما تذهب إلى الفراش في الليلة السابقة، تضع النية؛ هذا يضع التمرين على رأس جدول أعمالك العقلي في الصباح. فتح عينيك والتحديق في السقف يشتت انتباهك عن البدء في التفكير. ومع ذلك، فإن تركيز انتباهك على إبقاء عينيك مفتوحتين هو السر الحقيقي. يستيقظ دماغك في الصباح في موجات، بالتناوب بين النوم واليقظة. مع زيادة هذه الموجات، هناك يقظة أكثر بثبات من النعاس، وبالتالي تستيقظ، ولا تزال تشعر بالنعاس قليلاً.

من خلال تركيز انتباهك على إبقاء عينيك مفتوحتين، ليس لدماغك خيار سوى منع التفكير. الجهد المبذول للبقاء مستيقظًا يشغله تمامًا. (يمكنك تحقيق نفس الشيء من خلال رؤية نقطة زرقاء بصريًا في عين عقلك وإبقاء انتباهك عليها.)

بمجرد إتقان خطوات هذا التمرين، ستكون في حالة "عيون مفتوحة، لا أفكار". بينما تستلقي هناك، ما عليك سوى ملاحظة ما تشعر به هذه الحالة. عدد قليل جدا من الناس كانوا في الواقع مستيقظين دون تفكير لأكثر من بضع ثوان. مع الممارسة، يمكنك الحفاظ على هذا التمرين لمدة تصل إلى دقيقة. من المهم أن تظل ساكنًا وهادئًا وراكداً ومنتبهًا دون أن تدافع عن نفسك أو أن تبني قصة. كلما كنت على دراية بمدى أهمية التجربة في الواقع، زادت رؤيتك لذاتك الحقيقية. التمرين ليس غاية في حد ذاته، بل مجرد نقطة انطلاق.

هناك متغيرات للوصول إلى نفس الحالة من "العيون المفتوحة، لا أفكار". في التأمل، على سبيل المثال، يستقر العقل في حالة من الهدوء، وعندما تفتح عينيك في نهاية التأمل، يستمر هذا الاسترخاء العقلي. هنا ينسق العقل استجابة الدماغ، والميل الطبيعي للعودة إلى الوعي النقي إذا أتيحت له الفرصة. الغرض من المانترا، إذا كنت تمارس تأمل المانترا، هو إعطاء العقل صوتًا دون معنى لشغله، مما يساعدك على التوقف عن التركيز على ما تحاول أفكارك إخبارك به. عندما تعود المانترا إلى العقل، تصبح أكثر دقة وأكثر خفوتًا، مما يسمح بالانزلاق بسهولة إلى العقل الهادئ. في البداية، عندما تخرج من التأمل، تكون عبارة "عيون مفتوحة، لا أفكار" قصيرة، لأننا اعتدنا على العودة إلى قصتنا. ولكن مع مرور الوقت هناك توسع، و "عيون مفتوحة، لا أفكار" يتحول إلى حالة مستقرة على مدار الساعة.

عند هذه النقطة، يعتبر الشخص مستيقظًا تمامًا. في التمرين الصباحي الذي تم تقديمه للتو، تكون عبارة "عيون مفتوحة، لا أفكار" فارغة. لكن تجربة اليقظة الكاملة ليست كذلك. ينشأ النشاط العقلي - تخرج الحصى من البحيرة - بينما تبقى الحالة غير المضطربة. يتم اختبار الصمت والنشاط كشيء واحد: الوعي يتحرك داخل نفسه. تجربة "العيون مفتوحة، لا أفكار" متواضعة في البداية، لكنها تفتح الطريق لتغيير كيفية استخدامنا لعقولنا.

لقد أوضحت أن معظم الناس لا يتخلون عن قصصهم، بغض النظر عن مقدار الألم والمعاناة التي تسببها تلك القصص، لأن غريزتهم الطبيعية هي التمسك بتلك القصص. إذا لم تكن زوجة تتعرض للضرب وترفض ترك زوجها، أو رجل مثلي الجنس مغلق يخشى الخروج، أو مدمن أفيون غير قادر على إنهاء عادتها - أو أي شخص آخر عالق في ألم عميق - فلا يمكنك إدراك مدى فظاعة عواقب التشبث. يمكن أن تتحول القصص إلى حالة ميؤوس منها، وهذه الحالة تتحدى أفضل ما يمكن أن يفعله الطب والعلاج النفسي للمساعدة.

نظرًا لأننا جميعًا نتشبث بقصصنا، فهل يمكن للمسار المباشر أن يوفر حقًا مخرجًا؟ دعونا نتفق على أنني وأنت والجميع عالقون في قصتنا. عالق هو اختصار مناسب للتكييف القديم الذي يمنعنا من إحداث التغييرات التي نريدها في حياتنا. من الممكن أن نتعلم الكثير من الطرق المختلفة للتخلص من الفشل. تأمل العهد الجديد، حيث يظهر يسوع الناصري كواحد من أكثر الشخصيات الروحية إقناعًا في التاريخ المسجل. قصة ابن الله الذي

يبشر بالسلام للعالم وهو مصلوب لأنه يشكل دراما أذهلت الغرب منذ ألفي عام.

ومع ذلك، من اللافت للنظر أن ما يعلمه العهد الجديد غالبًا ما يكون من المستحيل تحقيقه. من الواضح أن "أحب جارك كنفسك" يتعارض مع كيفية عمل الطبيعة البشرية (وكان من الممكن أن يكون تعليمًا قاتلًا لاتباعه في مواجهة النازية، في وقت كان فيه العديد من اليهود لديهم جيران انضموا إلى الحزب النازي، أو في البوسنة حيث أصبحت الأحياء الإسلامية والمسيحية المختلطة ساحات قتال على أساس الدين). إن عبارة "أدر الخد الآخر" تبدو مازوخية، إلا بالنسبة للمسيحي الراسخ، الذي يطلب من المتنمرين إيذاء الضعفاء أكثر مما يفعلون بالفعل. لكن هذا ليس انتقادًا يستهدف عقيدة واحدة - فقد تعثرت جميع التقاليد الروحية على نفس العقبة. الطبيعة البشرية تحب الدراما التي أنشأتها بنفسها، وكلما زاد التناقض الصارخ بين الخير والشر، كلما تمسكنا بقصتنا. إذا كان الجنس البشري ينتظر اليوم الذي ينتصر فيه الخير أو الشر، فإن النتيجة الوحيدة التي يمكن التنبؤ بها هي أن الدراما مصممة لتدوم إلى الأبد.

يتشبث معظم الناس بالدراما على مستوى أكثر اعتدالًا، بطبيعة الحال. باستثناء تلك الأوقات التي تندلع فيها قوى اللاوعي وتنجر أمة بأكملها، أو العالم بأسره، إلى حافة الكارثة - التي تغرق أحيانًا في الهاوية - فإن الحياة اليومية عالقة في الرغبات والرغبات الدنيوية والواجبات والمطالب. مثل الغرق في حوض الاستحمام أو الغرق في البحر، فإن النتيجة هي نفسها.

ومع ذلك، لا يتعين على شخص ما تجربة البؤس لتجربة الانفصال. قد تكون نوعية حياتك جيدة أو سيئة - فالحياة تجلب كليهما بشكل عام - فالوضع ينخفض إلى نفس التفاصيل الدقيقة: عالق عالق. الدراما تدوم ذاتيًا. حتى رغبتنا في الهروب من التعويذة/الحلم/الوهم تصبح جزءًا من القصة. تجربة عابرة مثل "عيون مفتوحة، لا أفكار" أو الاسترخاء السلمي للتأمل يشبه إطلاق النار على دبابة. لقد ثبت أن زخم درامانا الجماعية لا يمكن وقفه.

إذا لم يكن العقل كله موجودًا، فلا يمكن لأحد أن يخترعه. نحن جميعًا عالقون جدًا لنرى ما وراء القصة التي نحن متشابكون فيها. لكن العقل كله موجود؛ لذلك، يجب أن يكون لديه طريقة للكشف عن نفسه. يقال عن اللورد شيفا في الفيدا أن لديه العديد من الطرق لإظهار نفسه و لإخفاء نفسه. هذا يستحق المعرفة. لكل دافع حب، هناك

دافع للخوف. في كل لحظة من الوضوح، هناك لحظة من الارتباك. الحيلة ليست في تفضيل الحب والوضوح على الخوف والارتباك، لأن النوّاس سيتأرجح حتماً مرة أخرى.

الحيلة هي استدعاء مصدر الحب والوضوح، والاقتراب منه تدريجياً، وأخيراً جعله ملكك. (كان للعهد الجديد فرصة أفضل ليكون عمليًا إذا كان يسوع قد علم "حاول أن تحب جارك كما تحب نفسك" و "انظر ما إذا كان قلب الخد الآخر يساعد على كسر دورة الانتقام"). الأمل الوحيد للهروب من أفخاخ العقل المشروط هو استخدام طبيعته الأفضل كخيط، ومتابعته يومًا بعد يوم حتى تتلاشى قصتك. ثم يصبح العيش في كمال أمراً طبيعياً.

الرغبة في إزالة الرغبة

دورة لا نهاية لها من الخير والشر، والمتعة والألم والسعادة والبؤس مثل النار التي تغذي نفسها. ومع ذلك، فكما أن العقل نشط بشكل مثير للشغب على السطح وهادئ في أعماقه، كذلك الحياة. الدراما هي كل شيء، ولكن فقط على مستواها الخاص. عندما تكون لديك تجربة متواضعة مثل "عيون مفتوحة، لا أفكار"، يتوقف تدخل النشاط العقلي مؤقتًا. ما يحل محله هو أكثر من الهدوء. في حد ذاته، العقل الصامت ليس أفضل، فيما يتعلق بالتفاوض على متطلبات الحياة اليومية، من السيارة إذا مات المحرك. يجب أن يكون هناك شيء جذاب في تجربة الصمت.

هذا الشيء موجود في شكل حضور خافت، والذي واجهناه بالفعل كإحساس بالذات. نحن أكثر طبيعية واسترخاء وحرية وحاضرين عندما يكون الإحساس بالذات علينا. ومع ذلك، فإن الحفاظ على هذا الشعور بالوجود يراوغنا. أعتقد أنه من الإنصاف القول إن لمحات الذات الحقيقية التي تولد تجارب الحب والفرح والسلام والسلامة وتقدير الذات هي الشيء الوحيد الذي جلب النور إلى حالة الإنسان. هناك رغبة طبيعية في التوسع في مثل هذه التجارب. في المقابل، تمتلك الذات الحقيقية قوة الجذب (المعروفة في السنسكريتية باسم سواروبا، سحب الذات).

كوننا صامتين وغير ملحوظين إلى حد كبير، لا يمكن للإحساس بالذات أن يفككنا من تلقاء نفسه. إذا كنت قد مارست تأمل التعويذة أو ممارسات اليقظة الذهنية أو الوعي ذو النقطة الواحدة، وكلها تقنيات قيمة لجلب الإحساس بالذات إلى الواجهة، فأنت تعرف كيف يعود عقلك بعناد إلى العمل كالمعتاد. يمكنك تدريب نفسك بجهد لإظهار أي سمة روحية - اللطف المحب، والغفران، والاهتمام المستمر بالله - ولكن لا يمكن تدريب الإحساس بالذات. إنه ببساطة كذلك. الجهد ليس عديم الفائدة فحسب، بل ضار أيضًا. تم التعبير عن هذا المفهوم من قبل المعلم الروحي الموقر ج. كريشنامورتي، عندما قال: "هل يمكنك تأديب عقلك ليكون حراً؟" وتلك الحقيقة، بغض النظر عن مدى جودة تدريب عقولنا، بما في ذلك جميع أنواع التدريب الروحي، فإن الحرية هي حالة يكون فيها الانضباط أجنبيًا تمامًا.

كان ذلك في ذهني عندما قلت إن الطريق المباشر يجب أن يكون سهلاً وفعالاً وعفوياً. إذا كنت تريد أن تكون هنا الآن، وهي حالة الإنسان المتحول، عليك أولاً التوقف عن المحاولة. يعطي التأمل تجربة عدم المحاولة، والتي تفاجئ الجميع تقريبًا عندما يبدأون في التأمل لأول مرة. يتم جلب الإحساس بالذات إلى وعينا، ويمكن أن يكون وجوده، في الواقع، قويًا جدًا. يمكن أن تتحول إلى حالة من النشوة، علاقة حب مع الإلهية، كما هو الحال في هذا الاحتجاج العاطفي من الرومي:

يا إلهي، لقد اكتشفت الحب!

كم هو رائع، كم هو جيد، كم هو جميل!... أقدم تحيتي
لروح الشغف التي أثارت هذا الكون كله وأثارته
وكل ما يحتويه.

التجربة المعتادة للحضور ممتعة وقصيرة جدًا عن العاطفة. ومع ذلك، نحصل على فكرة من الرومي عندما يشير إلى قوة الرغبة. في حالته، الرغبة هي تسمم بالحب الإلهي. كل شخص لديه رغبات، ويرجع ذلك إلى قوة الرغبة التي نستيقظها كل صباح برغبة في رؤية ما سيجلبه اليوم. إذا كان اليوم يجلب لنا لحظات من الصحوة، فإن الرغبة قد ساعدتنا في التخلص من التعثر.

نظرًا لأن الإحساس بالذات هو كذلكببساطة، فلا يمكنك الرغبة فيه مباشرة. سيكون هذا مثل القول، "أتمنى لو كنت موجودًا". ما يحدث بدلاً من ذلك هو أنك تخدع الرغبة في الذهاب إلى المكان الذي تريد الذهاب إليه. (أنت تخترق المادية روحياً، كما قال أحد الأصدقاء). في البوذية، يأتي هذا تحت عنوان "استخدم شوكة لإزالة شوكة، ثم ارمي كلا الشوكين بعيدًا". هذا التعليم مشهور وأثار الكثير من التعليقات. يبدو الأمر بسيطًا بما يكفي لإزالة شظية من إصبعك عن طريق وخزها بإبرة. يواجه المعادل العقلي صعوبات. نظرًا لأننا سنستخدم الرغبة لتجاوز الرغبة، فإن هذه الصعوبات تحتاج إلى القليل من الشرح.

في الأصل، يبدو أن بوذا يشير إلى الأشواك على أنها ألم عميق لا يمكن شفاؤه. أحد أعمق مصادر الألم هو الخوف من العنف، الذي يتحدث عنه بوذا بصراحة شخصية. "يولد الخوف من تسليح النفس. فقط انظر كم من الناس يقاتلون! سأخبرك عن الخوف المروع الذي جعلني أهتز في كل مكان. رؤية المخلوقات تضرب مثل الأسماك في المياه الضحلة، معادية لبعضها البعض! عندما رأيت هذا، شعرت بالخوف"(سوتا نيباتا).

نميل إلى الأمام لسماع ما كان عليه هروب بوذا من الخوف، والذي يستحضر صورة الشوكة. ويضيف: "عندما رأيت أشخاصًا محاصرين في صراع، أصبحت مضطربًا تمامًا. ولكن بعد ذلك لاحظت شوكة، يصعب رؤيتها، استقرت في أعماق القلب. فقط عندما تخترقها هذه الشوكة، يجري المرء بعنف في جميع الاتجاهات. لذلك إذا تم إخراج الشوكة، فلن يركض المرء بعد الآن بل يستقر".

في شكل نقي، فإن تجربة شوكة الألم في القلب تحفز الشخص على العثور على السلام الداخلي. التعليم جميل، لكنه، مثل تعاليم العهد الجديد، يتناقض مع الطبيعة البشرية. عندما يكون الناس محاصرين في الصراع، فإنهم متحمسون لتكثيف الصراع، وتجاهل الألم في قلوبهم، أو، على الأرجح، اعتباره رسالة يجب عليهم القتال من أجلها. (يرجع الفضل إلى الثقافات البوذية في آسيا، في أن تدريس السلام جلب عددًا أقل من الصراعات الدموية بمرور الوقت، وهو رقم قياسي قد تحسده الأديان الأخرى. ومع ذلك، يثبت العنف البوذي ضد المسلمين في بورما أنه لا يوجد دين محصن ضد العنف).

يمكن استخدام "شوكة لإزالة شوكة" بشكل نفسي أكثر كتكتيك للشفاء. الهدف هو استبدال الأفكار السلبية المدمرة للذات بالأفكار الإيجابية المعززة للذات. تحت اسم العلاج المعرفي، يعتمد هذا النهج على العقلانية للتغلب على العاطفة. على سبيل المثال،

قد تشكو المريضة من أنه لا شيء ينجح على الإطلاق، وأنه بغض النظر عن مدى صعوبة محاولتها، فإن كل شيء ينتهي بالهزيمة وخيبة الأمل. من الواضح أن هناك تهمة عاطفية قوية وراء التفكير الانهزامي. عندما تصبح هذه عادة، فإن الفكرة الأولى التي تتبادر إلى الذهن في موقف صعب هي تلقائيًا "لا شيء سينجح. كنت أعلم!"

والنتيجة المعتادة هي أنه، في الواقع، لا يحدث شيء جيد. لا يمكن أن يكون هناك مثال أكثر كمالًا لنبوءة تتحقق ذاتيًا. سيستخدم المعالج المعرفي فكرة جديدة لإزالة الفكرة القديمة (الشوكة التي تزيل الشوكة) من خلال الإشارة إلى أن أشياء جيدة قد حدثت للمريض. لم تكن الحياة سلسلة من الهزائم التي لا نهاية لها. لذلك، فإن المسار العقلاني هو التفكير، "قد يكون هذا الموقف جيدًا أو سيئًا. لا أحد يعرف، لذلك لدي فرصة لبذل قصارى جهدي للحصول على نتيجة جيدة". ليس من السهل استبدال التشاؤم بالتفاؤل، لأن العواطف أعمق من العقل، وإخبار نفسك بأن شيئًا جيدًا قد يحدث يعطي التشاؤم كل الانفتاح الذي يحتاجه. مع الممارسة والتوجيه، يمكن تخفيف السلبية المعتادة، لكن الطبيعة البشرية لم تصبح سلمية ولم تتحقق باستخدام العقل.

أخيرًا، هناك الجزء الثاني من التدريس الذي يجب التعامل معه. "استخدم شوكة لإزالة شوكة، ثم ارمي كلا الشوكين بعيدًا." في عملية التغلب على المرض، تتناول الدواء طالما كانت هناك حاجة إليه، ثم تتخلص من الحبوب. لكن الشيء نفسه أكثر غموضًا عندما يتعلق الأمر بالعقل. إذا كنت تستخدم الأفكار الإيجابية، على سبيل المثال، لاستبدال الأفكار السلبية، فلا يزال ينتهي بك الأمر كمفكر إيجابي، تمامًا كما هو الحال في قصتك كشخص كئيب. من الأفضل العيش في أشعة الشمس بدلاً من الظل، بلا شك. الهروب من الوهم مسألة أخرى.

رمي كلا الشوكين يعني أن السيناريو الكامل للألم والمتعة، الخير والشر، النور والظلام، يتم تجاهله. يُنظر إلى هذه على أنها رسالة بوذا الأساسية. التشخيص دقيق، وصورة الشفاء - العيش خارج قبضة الدراما - ملهمة. التحدي المطروح على المسار المباشر هو كيفية جعل الإلهام حقيقة حية.

الجواب، كما أتصوره، هو استخدام الرغبة كشوكة، لأننا جميعًا اختبرنا طبيعتها المزدوجة. الرغبة تتطلب أن تتحقق. إذا كانت الرغبة قوية بما فيه الكفاية، كما هو الحال في الانجذاب الجنسي العاطفي، فهذا يكفي لدفع الناس إلى الجنون. تسبب الشوكة الألم، لأنه لا يكفي أبدًا أن يكون لديك لحظة واحدة من الإنجاز - تصل الرغبة التالية مع مطلب جديد يجب تحقيقه. ما هي الشوكة الأخرى، الشوكة التي ستنهي الألم؟ الإنجاز نفسه. الأخلاقيون الذين يعظون ضد الرغبة، الذين يسمونه عمل الشيطان أو، من الناحية الفرويدية، عمل الهوية، يرون بعين واحدة فقط. الرغبة جميلة بقدر ما هي خائنة. يؤدي الانجذاب الجنسي إلى علاقات دائمة ومحبة وليس فقط الاعتداء الجنسي.

لا أعتقد أن أي شخص سينكر هذه البديهية، ويمكننا الاعتماد عليها باستخدام شوكة الرغبة لإزالة شوكة الرغبة. لكن الرغبة في ماذا؟ إذا كانت التقاليد الروحية قد حملت الرغبة في الحب والسلام والنعمة الإلهية والمغفرة وتذكرة إلى السماء أو النيرفانا (السكينة)، إلا أنها فشلت في النهاية، فماذا تبقى؟ الجواب الوحيد الذي يمكنني التفكير فيه هو الرغبة في أن أكون حقيقيًا. إن الإحساس بالذات لديه في نهاية المطاف ما يقدمه، وهذا وحده. لا يوجد عصا أو جزرة، فقط الوعد الذي يمكنك أن تكون هنا الآن، وهو كيف يمكنك تجربة الواقع خالي من كل الوهم.

من الناحية العملية، لا يمكن للعقل أن يتعلم ما هو أن يكون حقيقيًا في وقت واحد. لا يزال المسار المباشر مسارًا - يستغرق وقتًا. تقدم الحياة كل سبب يمكن تخيله للخروج من الطريق. الرغبة تغرينا لتحويل اهتمامنا إلى مكان آخر - القصة القديمة ملحة للغاية. ولكن يمكنك تنمية الاهتمام بالتحول إلى واقع. إنه ليس بالضرورة أصعب من زراعة الاهتمام بالنبيذ أو جمع الطوابع أو الروايات الروسية. كل ما نحتاجه هو الفضول وميض الرغبة (المشار إليه في التقاليد الهندية على أنه الشرارة التي تحرق الغابة؛ إن الرغبة في الهروب من الوهم ستدمر الوهم بأكمله في نهاية المطاف).

المسار المباشر فريد من نوعه لأننا لا نتعلم من الحب أو السلام أو التعاطف أو أي نوعية مرغوبة أخرى يمكن أن تجلبها حياتنا. نحن نتعلم من الوجود نفسه. فقط معرفة ما يكمن في صميم الوجود سينجح. على عكس هاملت، "أن أكون أو لا أكون" ليس هو السؤال. "أن تكون" هو السؤال، في حد ذاته. إذا طلبت ذلك كل يوم، فستسمع نفسك الحقيقية ثم تقدم إجابات رائعة ومتغيرة باستمرار. من خلال مشاركتك في معرفة ما يعنيه التواجد هنا، فإنك تحول عقلك من تكييفه القديم إلى وسيلة يمكن أن تصل إلى ما هو أبعد. لقد قرر العقل المشروط

بحزم ما يعنيه الوجود، وهذا هو السبب الذي جعلنا عالقين في المقام الأول.

للحصول على أنفسنا غير عالقين، مرة واحدة وإلى الأبد، يصطدم المسار المباشر بمشكلة عملية، والتي وصفت في النصوص الهندية القديمة بأنها "فصل الماء عن الحليب". وبعبارة أخرى، يمزج الواقع اليومي بين الواقعي وغير الواقعي بحيث لا ينفصلان. هذا واضح عندما تنظر إلى الدماغ، الذي يقدم الواقع الافتراضي فقط لأن الواقع "الحقيقي" يجعلنا واعين في المقام الأول. يتم عرض أسوأ فيلم تم إنتاجه على الإطلاق على الشاشة بنفس جهاز العرض مثل تحفة الفيلم الكلاسيكي. تعلمنا العديد من إصدارات المسار المباشر أننا مثل الأطفال الذين يشاهدون دمى الظل على الحائط. نحن نؤمن بهذه الصور تمامًا لدرجة أن الحقيقة تهرب منا - لا يمكن أن توجد الظلال دون الضوء الذي يجعلها مرئية. الواقع الافتراضي موجود فقط بفضل ما وراء الواقع.

لفصل الضوء عن الظل يبدو سهلاً بما فيه الكفاية، والمسار المباشر يثبت ذلك. كل ما عليك فعله هو لفت انتباهك إلى الإحساس بالذات. من الناحية العملية، لا شيء أسهل أو أكثر طبيعية. في أي لحظة من اليوم، ما عليك سوى إغلاق عينيك، وأخذ بعض الأنفاس العميقة لإضفاء حالة من الاسترخاء، وتركيز انتباهك على قلبك (أو على أنفاسك). يبدو من الغريب، بالنظر إلى التعقيد الدقيق للدين، أن الرحلة الروحية بأكملها هي فقط: الاسترخاء والوعي بنفسك.

من خلال القيام بذلك، فإنك تسمح بمهارة لـ "جذب الذات" بأن تصبح تجربة حقيقية. إذا كانت نيتك أكثر جدية، فإن تعلم التأمل أو الالتزام باليوغا يكثف تجربة استشعار الذات - تم تصميم المانترا واليوغا (الوضعيات) لإعطاء نكهة أو لون مختلف للذات. نحن مجهزون بالفعل لهذه العملية. عندما يكبر الأطفال، على سبيل المثال، يتعلمون تحديد تدرجات العاطفة. العداء والغضب والتهيج والكراهية. بمجرد ربط هذه التسميات بشعور داخلي، من الطبيعي أن تقول، "أنا لست غاضبًا، فقط محبط" أو "لا تقترب منه - إنه كاره".

يمكن أيضًا الشعور بتدرجات الوعي، لكنها لا تحتوي على ملصقات.

عندما تختبر الإحساس بالذات كما هو موضح أعلاه، فإنك تتجاوز الأفكار والمشاعر التي يمكن تصنيفها. لا أحد منهم، حتى أكثر الأفكار المحبة والشعور الروحي، هو أساس الواقع. فقط الإحساس بالذات لا يمكن اختزاله. لا يمكنك تجاوزها أو تحويلها إلى شيء أكثر أساسية. يختفي النشاط العقلي إلى نوع من العدم - العقل الصامت.

وفقًا للمسار المباشر، هذا هو مصدر كل شيء "هنا" و "هناك". ولكن هنا الجزء المعقد. هل "كل شيء" عملي؟ إذا أظهر لك شخص ما ورقة بيضاء وقال: "هنا كل كتاب" أو قماش فارغ وقال: "هنا كل لوحة"، فإن مثل هذا البيان لن يساعدك على كتابة كتاب أو رسم لوحة. ما تريده هو كتابة كتاب واحد، وليس كل كتاب، ورسم لوحة واحدة وليس كل لوحة.

وبالمثل، يبدو من غير المفيد القول إن ما وراء الواقع هي "دائمًا، كل شيء، وفي كل مكان". نحن متناغمون مع التفاصيل. للأفضل أو للأسوأ، نعيش حياتنا في هذه اللحظة، في هذا الموقع. قد يبدو الأمر غامضًا بشكل يائس لإخبار شخص ما كما كنت أقول "كن هنا الآن". أين نحن الآن، على المريخ؟ لكن الحياة القائمة على التفاصيل مضللة، لأن التعويذة/الحلم/الوهم تحتوي على آلاف الأشياء المحددة، لدرجة أنك لا تستطيع التعامل معها جميعًا أو الهروب من قبضتها. عندما كنت طفلاً في الهند، سمعت نسخًا بسيطة مما يعنيه الاستيقاظ للواقع. في إحدى الحكايات، تكون السمكة محمومة بالعطش، وتهرع للعثور على مشروب من الماء. حتى في سن الرابعة، يضحك طفل على السمكة السخيفة التي لا تعرف أنها محاطة بالماء. فقط عندما تكبر، تبدأ خطورة المفارقة في الظهور.

بمجرد أن تكون لديك تجربة استشعار نفسك، وهي متاحة لكل واحد منا في لحظاتنا الأكثر هدوءًا، يمكنك استخدام الصمت الداخلي لتحويل عالمك، يومًا بعد يوم. يتم ذلك من خلال النظر إلى مفاهيمك الخاطئة عن الواقع ورفضها. مثل الفيزيائي الذي يفرز جميع الأشياء في العالم دون الذري التي ليست اللبنات الأساسية غير القابلة للاختزال للكون، فإنك تفحص معتقداتك الأساسية وتفرزها في طريقك للوصول إلى مصدرك الحقيقي.

أصبحت هذه المهمة سهلة من خلال صفتين لا تقدران بثمن من البصيرة الذهنية والحدس. إنها أدلة موثوقة عندما يفشل الفكر العقلاني. فهي موثوقة حتى عندما تفشل العواطف. عندما يتحدث الناس عن لحظات "آها"، تخترق البصيرة والحدس مشكلة متشابكة وتذهب مباشرة إلى الحقيقة. في مثل هذه اللحظات، عندما يشرق الضوء فجأة، نصرخ، "كنت أعرف ذلك، كنت أعرف فقط أنه كان بهذه الطريقة." جمال البصيرة هو أنها تبرر نفسها بنفسها. أنت تعرف كذلك تلقائيا.

الإحساس بالذات هادئ وخفي لدرجة أن قلة من الناس يكلفون أنفسهم عناء ملاحظة ذلك، ولكن داخل الذات توجد أشياء نعرفها فقط. ويطلب منا المسار المباشر أن نستكشف هذه الأجزاء من المعرفة، حتى نتمكن من تقديرها. عادة

ما يتشاجر البطل المرتبك في الكوميديا الرومانسية مع السيدة في حياته حتى يعلم – كما تعلم هي طوال الوقت – أنه يحبها. لقد رأينا هذه الحبكة مئات المرات، لكنها لا تزال تسعدنا لأن البصيرة، لحظة "الآن فهمت"، تجلب الوضوح، وغالبًا ما تتبعها البهجة.

إن وجود رؤى حول علاقة أو مشكلة رياضية صعبة أو الفصل التالي في كتاب تكتبه هو أمر محدد تمامًا. طلب نظرة ثاقبة حول كيفية عمل الحياة غير محدد كما هو الحال. يأتي المسار المباشر لمساعدتنا من خلال تبسيط المعتقدات الخاطئة التي يجب أن نراها في الماضي من أجل الاستيقاظ. في الواقع، لا يوجد سوى حفنة صغيرة يجب مراعاتها:

الاعتقاد الخاطئ: أنا منفصل ووحيد.
الواقع: الذات المنفصلة هي مجرد بناء عقلي.

الاعتقاد الخاطئ: هذا هو جسدي.
الواقع: الجسد جزء من لعبة الوعي، وهو عالمي وليس شخصيًا.

الاعتقاد الخاطئ: العالم المادي هو أساس الواقع.
الواقع: العالم المادي هو أحد المظاهر التي تتخذها لعبة الوعي.

الاعتقاد الخاطئ: حياتي يحدها الزمان والمكان.
الواقع: كل شخص يعيش في الأبدية الآن، وهو أمر لا حدود له.

في هذه المرحلة من الكتاب، لا يمثل أي من هذه الأخطاء مفاجأة. الآن نحن بحاجة فقط إلى تجاوزها، مما يؤدي إلى إجراء فرز، على النحو التالي: في أي لحظة عندما يكون لديك تجربة تستحق الملاحظة، توقف وقل لنفسك، "هذه هي لعبة الوعي". حتى تفهم العبارة، من الأفضل أن يكون لديك شعور بالذات معها. لكن هذا الجزء ليس ضروريًا. لا يمكن لأحد فصل الحليب عن الماء (حتى جهاز الطرد المركزي يفصل فقط المواد الصلبة عن السائل)، لذلك يجب السماح لهم بفصل أنفسهم.

هذه عملية بسيطة وسهلة، ولكنها تتطلب الصبر. من خلال تذكير نفسك بأن أي تجربة هي لعبة الوعي، فإنك تعيد الواقع إلى الذهن. أنت لا تجادل نفسك (أو أي شخص آخر)؛ أنت لا تحاول أن تكون جيدًا أو حكيمًا أو أفضل من الآخرين. أنت لا تستسلم ولا تسعى. بدلاً من ذلك، تجلس للحظة عند تقاطع الوعي والواقع، في لحظة تأمل. التجربة في متناول اليد هي الحياة في هذه اللحظة، في هذا المكان. من خلال تذكير نفسك بوعي بما هو صحيح بالفعل، فإنك تسمح لـ "سحب الذات" بإعادتك إلى المنزل.

نظرًا لأننا لم نتمكن من تحمل انتزاعنا من العقل المشروط دفعة واحدة، فإن لعبة الوعي لا تصر على أي شيء. الحياة تتحرك مثل النهر بين ضفتيه. عندما تقول، "هذه هي لعبة الوعي"، فأنت لا توقف النهر أو تحاول توجيهه. أنت تجلس على الضفة وتقدر كيف يتدفق النهر. أتردد في ذكر أن هذا الموقف يُعرف بالشهادة، لأنه بمجرد سماع الكلمة، يحاول الكثير من الناس أن يشهدوا أو يصابوا بالإحباط لأنهم لا يشهدون عندما يريدون ذلك. و أنا أتعاطف معه. يبدو من المغري أن نشهد بهدوء وفاة أحد أفراد الأسرة، بدلاً من الانغماس في الحزن.

يتبع النهر مجراه الخاص بغض النظر عن الطريقة التي نرغب في أن يتحرك بها بشكل مختلف - ينتقل يومًا ما إلى الحزن والأسى والألم والمعاناة

-المجموعة كلها. ثم يستمر في التحرك. هذا ليس مجرد حزن، إنه التدفق الذي لا يرحم الذي يقودنا إلى الحرية. علينا فقط أن نسمح بذلك، بدلاً من أن نكافح ضده. حتى الصراع هو مجرد جانب آخر من جوانب النهر، دوامة صغيرة ليس لها أهمية في النهر الذي يصل إلى البحر. السماح هو إحدى الكلمات الرئيسية في أوصاف المسار المباشر، لكنها كلمة أخرى أتردد في ذكرها. سينتهي الأمر بالناس إلى محاولة السماح، وسيشعرون بالإحباط لأنهم لا يسمحون عندما يريدون ذلك، وما إلى ذلك.

في الشكل النقي، المسار المباشر هو مجرد تجربة الشعور بالذات والسماح لها بالقيام بعملها دون تدخل. ومع ذلك، هناك مرحلة أخرى، حيث انتهى الصمت والتدفق وتجربة "كن هنا الآن". إنهم ليسوا الهدف، بل مجرد منصة لإطلاق المرحلة التالية. مع المرحلة التالية، لم تعد تشهد التدفق - أنت التدفق. لعبة الوعي والذات تندمج في لعبة واحدة. وصف كريشنامورتي هذا الدمج بأنه "الحرية الأولى والأخيرة"، وهي عبارة جميلة. لجعلها أكثر من جميلة، عليك أن تجربها - لنبدأ.

سوف نقلب الكون وكل شيء فيه.

12

الوعي بلا اختيار

الإنسان العاقلهو النوع الوحيد الذي يجب أن يحاول أن يكون سعيدًا. من بين جميع الألغاز التي تحيط بالإنسان، يعد هذا أحد أكثر الألغاز استعصاءً على الحل. لقرون، كان نضالنا ضد أعداء السعادة - العنف والقلق واليأس ووعدم الأمل والاكتئاب - هو الثمن الذي ندفعه مقابل الوعي. نحن نفترض، لكننا لا نعرف على وجه اليقين، أن المخلوقات الأخرى لا تختبر هذه الحالات. عندما لم يعد بإمكانه الركض مع القطيع، استلقى ذئب عجوز ليموت، وهزمه العمر والعناصر الخام للطبيعة. يمكن للإنسان في أي عمر أن يكون دافئًا وآمنًا وصحيًا جسديًا، ومع ذلك فقد تخلى عن الحياة من الداخل.

إن محاولة أن تكون سعيدًا تبدو أصعب كلما قمت بالتحقيق بعمق أكبر في الطبيعة البشرية. أنهى سيغموند فرويد، الذي كرس حياته للتحقيق في ما يجعل الناس يثورون، أيامه في لندن في عام 1939 كلاجئ بعد أن جعل هتلر النمسا تحت الحكم الألماني في عام 1938. في وقت مبكر من عام 1933، عندما وصل هتلر إلى السلطة لأول مرة، تم حظر كتابات فرويد، وكيهودي كان شخصياً في خطر.

إلى تلميذ في إنجلترا كتب بمرارة، "ما هو التقدم الذي نحرزه. في العصور الوسطى كانوا سيحرقونني. الآن، هم راضون عن حرق كتبي". أصر فرويد على البقاء في فيينا، وتم إقناعه

أخيرًا بالفرار في ربيع عام 1938 عندما اعتقل الجستابو ابنته آنا واستجوبها. بعد دفع ضريبة "الهروب" الابتزازية التي جرد بها النازيون اليهود بلا رحمة من أموالهم وممتلكاتهم، غادر مؤسس التحليل النفسي إلى إنجلترا في حالة من الكآبة المتشائمة، متسائلاً عندما ازدهر الخوف والإرهاب مثل زهرة سامة إذا كان يطلب الكثير ببساطة لمنع البشر من ارتكاب القتل.

تلاشى التحليل النفسي إلى حد كبير من مكان الحادث، وحل محله العلاجات الدوائية للاضطرابات النفسية. ومع ذلك، لا توجد حبوب للسعادة في خزانة الأدوية. في أوقات السلام النسبي، يكتفي الناس بنوع من السعادة التي تتخطى السطح، ويجدون الحب والمتعة عندما يأتون ويبذلون قصارى جهدهم لعدم الوقوع في الأشياء السيئة.

لم تنجح محاولة إعادة تشكيل الطبيعة البشرية من خلال استكشاف ما يجعلنا نفكر. المسار المباشر يدور حول شيء مختلف، وهو فرز ما هو غير ضروري في حياتنا. الألم والمعاناة ليسا ضروريين. إنهم جزء من الدراما التي بنيناها - جزء عنيد للغاية - ولكن يمكن ترك الدراما وراءنا. هناك مستوى من الوعي يتجاوز الألم والمعاناة. إن البصيرة العظيمة للمسار المباشر هي أن كل شيء يعتمد على مستوى وعيك لأن كل شيء هو مستوى من الوعي. تقع ما وراء الواقع بجوار الواقع اليومي، وهي مجرد مستوى من الوعي بعيدًا. (يعلم اللاهوت المسيحي أن الجنة هي المكان الذي تجد فيه النفس النعيم الأبدي، لكن اللاهوتيين تخلوا منذ زمن طويل عن فكرة أن الجنة هي مكان مادي، على الرغم من الصور المحمولة في رؤوسنا للملائكة الجالسين على السحب وهم يعزفون على القيثارات أو الحملان التي تلعب في المروج الخضراء. - هذا أحد الأوصاف الأكثر شيوعًا التي يتم تقديمها عندما يعود الأشخاص من تجربة الاقتراب من الموت، مدعين أنهم رأوا الجنة. تعرف الموسوعة الكاثوليكية الجنة بأنها حالة يتم تحقيقها من خلال النعمة. تبدو حالة الوجود وحالة الوعي مترادفتين بالنسبة لي.)

لقد سلكنا حتى الآن الطريق المباشر عبر عالمين من الوعي، الجسد والعقل النشط. قد تفترض أن الرحلة ليس لها مكان آخر تذهب إليه. ما الذي يوجد في الحياة أكثر من الجسدي والعقلي؟ هناك في الواقع شيء أعمق، قسم الوجود الذي يجعل الأمور تسير بالطريقة التي تؤدي بها - جيدة أو سيئة، ناجحة أو فاشلة، حلم يتحقق أو حلم مرفوض. نكتشف هنا أن كل شيء يحدث من أجل

السبب، لكن السبب مختلف تمامًا عن القصص التي نرويها لأنفسنا. ينظم الوعي النقي كل حدث، بما في ذلك كل حدث ممكن. إنه يرى ويعرف كل شيء. من وجهة النظر هذه، كل شيء يحدث لسبب ما لأنه لا يوجد سوى شيء واحد.

ومع ذلك، فإن أجزاء الحياة التي نعمل بجد للحصول عليها بشكل صحيح - الوظيفة، والأسرة، والعلاقات، والأخلاق، والدين، والقانون، والسياسة - ليست تعبيرات عن شيء واحد. وهي بنيات مجزأة. ما يحدث في أحدهما يمكن أن يكون غريبا أو حتى لعنة في الآخر. من المخالف للقانون أن تقتل نفس، ولكن يمكن للقادة السياسيين كسب شعبية واسعة من خلال بدء الحرب وقتل عدد هائل من الأرواح. تتجاهل الطبيعة المقصورات على كل مستوى. تزدهر الخلية كشيء واحد، وليس كمجموعة من الأجزاء. إنه يأكل ويتنفس ويصنع البروتينات والإنزيمات وينقسم ويعبر عن المعرفة المضغوطة في اللولب المزدوج للحمض النووي. بالنسبة للزنزانة، هذه ليست مقصورات موصوفة في كتاب مدرسي طبي - الأجزاء لا تهم. ما يهم هو حياة الخلية، وهي شيء واحد.

هل يمكننا إعادة الحياة البشرية إلى شيء واحد، وإذا استطعنا، فهل ستحل مشكلة الألم والمعاناة؟ يؤكد المسار المباشر أن هذا ممكن. الشيء الوحيد، كما ينطبق على البشر، هو الوعي النقي، لكن إعطائه تسمية يأخذنا بعيدًا عن شيء واحد، وليس أقرب. اللغز الكبير للوعي الخالص هو أنه لا يوجد شيء يمكن صياغته، وتحويله إلى طريقة جيدة للوجود، وموثوق به لجلب السعادة.

على سبيل المثال، في التقاليد الهندية، يكون الوعي النقي أبديًا وواعيًا وسعيدًا (سات شيت أناندا باللغة السنسكريتية). دفعت هذه الصيغة شخص ما إلى التفكير، "آها، النعيم هو المفتاح. ما هي السعادة إلا النعيم؟" على هذا الأساس، أصبحت عبارة "اتبع سعادتك" عبارة شائعة على نطاق واسع. عند وضعها موضع التنفيذ، كان لها ميزة توجيه الناس إلى الداخل، وإخبارهم أن شعورهم تجاه حياتهم أكثر أهمية من المكافآت الخارجية. ومع ذلك، فإن عبارة "اتبع نعيمك" غير مجدية إذا لم تتمكن من العثور على نعيمك في المقام الأول، أو إذا وقعت مأساة أو كارثة طبيعية. إنه أسوأ من عديم الفائدة إذا وجدت نفسك، مثل فرويد، هدفاً للاضطهاد الخبيث الذي لا يمكن وقفه.

لا يعتمد المسار المباشر على أي صيغ أو أفكار ثابتة حول كيفية العيش. في مواجهة لغز كونك إنسانًا، يقول: "دع اللغز يحل نفسه. أنت هنا لمشاهدة هذا يحدث. في هذا الدور، أنت التعبير الحي عن الغموض". هذا هو أقرب ما يكون لأي شخص على الإطلاق

أن نعيش الشيء الوحيد الذي تعيشه الخلية شيء واحد، وهو نفسها. عندما يتم تقطيرها إلى جوهرها، يطلب المسار المباشر منك ومني تكريس حياتنا لمعرفة أننا، في أنفسنا، سر الحياة كما تتكشف.

كلمات جميلة، ولكن ماذا نفعل عندما نخرج من السرير صباح الغد؟ الأفعال والأفكار التي تشغل أيامنا ليست محل خلاف. غدًا صباحًا، ستنهض من السرير وتفعل ما تريد فعله أو ما يجب عليك فعله. قد لا يكشف تتبعك بكاميرا فيديو شيئًا خاصًا عن وجودك اليومي؛ قد يبدو وجودًا نموذجيًا يتبعه شخص لم يسمع أبدًا بالمسار المباشر.

ومع ذلك، في الداخل، سيكون الشيء الذي كرست حياتك له مختلفًا تمامًا. في كل ثقافة حقق فيها الناس بجدية في شيء واحد (فلسفة تعرف تقنيًا باسم "الأحادية ")، كان نفس التفاني حاضرًا. سواء نشأت في الهند القديمة أو بلاد فارس أو اليونان أو الصين، وجهت الأحادية العقل بعيدًا عن تفاصيل الحياة التي لا حصر لها نحو شيء واحد. هذا ما يدور حوله هذا الفصل. على الرغم من جاذبية التنوع، والتنوع اللانهائي للأشياء التي يحملها الكون المادي، فإن اللغز لا يقدم أي حل هناك.

عندما تقلل الحياة إلى ما هو ضروري حقًا، ينخفض التنوع وتزداد الوحدة. يبدأ وعيك في إعادة تشكيل نفسه حول شيء واحد. الاستيقاظ شيء؛ التنوير شيء؛ السماح لغموض الوجود أن يتكشف من خلالك شيء. ومع ذلك، فإن هذه الأوصاف محدودة. ما نسعى إليه حقًا هو تجربة شيء واحد. بمجرد تحقيق ذلك، يتبع كل شيء آخر، ليس فقط نهاية المعاناة، ولكن الوصول إلى الإمكانات اللانهائية التي تريد التعبير عن نفسها من خلالنا.

هذه هي الحالة التي سأسميها "الوعي بلا اختيار". إنه نقيض النضال. بدلاً من القيام بذلك دائمًا، فإنك تمارس فن عدم القيام بذلك. بدلاً من محاولة تحديد ما إذا كان "X" سيجعلك أكثر سعادة من "Y"، فإنك تترك الاختيار يحدث من تلقاء نفسه. عندما نسمع عن ميزة التخلي، والعيش في الوقت الحالي، والسماح للحياة بالتدفق، تصبح هذه الاحتمالات حقيقية في حالة الوعي الذي لا اختيار له.

الوعي المختار هو المرحلة الأخيرة من الاستيقاظ. إنه ينقلك إلى مكان يكون فيه الشيء التالي الذي تريد القيام به هو أفضل شيء بالنسبة لك. في مثل هذه الحالة، ينتهي الألم والمعاناة لأنهم لا يحملون أي علاقة بالحياة

التي تعيشها بوعي. رأى الشاعر الهندي الصوفي كبير الموقف بوضوح:

سألت قلبي، أين أنت مقيد؟
لا يوجد مسافر أمامك أو حتى طريق.
كيف يمكنك الوصول إلى هناك، وأين ستقيم؟

الطريق، في صور كبير، يدور حول مراحل المغادرة والمضي قدمًا والوصول، وهي الطريقة التي نعيش بها جميعًا. نبدأ حركة، إما صغيرة مثل إخراج عصير البرتقال من الثلاجة، أو كبيرة مثل الزواج أو العثور على وظيفة. تبدأ الحركة وتستمر وتنتهي. يرى كبير أن القلب - كلمته للروح - لا يمكن أن يجد الاكتمال بهذه الطريقة. يرى طريقة أخرى بدلاً من ذلك:

كن قويا يا قلبي، ضع خيالك جانبا، و قف حيث
أنت في نفسك.

دعونا نرى ما إذا كان بإمكاننا القيام بذلك بالضبط.

فن عدم الفعل

يبدو الوعي الذي لا اختيار له غريباً في العالم الحديث، حيث لا يُنظر إلى الحياة إلا على أنها خيارات، ويُعتقد أن السعادة يمكن الوصول إليها من خلال صنع الأشياء الجيدة بدلاً من السيئة. من الصعب أن ندرك أن أفضل الخيارات تصنع نفسها بنفسها. الأساس المنطقي وراء عدم الفعل بسيط: هناك شيء واحد

ليس لديه ما يفعله سوى أن يكون نفسه. لذلك، ليس لدينا ما نفعله سوى أن نكون أنفسنا. هذا هو جوهر عدم الفعل.

لذا فهي ليست فكرة جديدة. في التعليم الطاوي للصين القديمة لا تفعل هو Wu wei. نشأ المفهوم منذ خمسة إلى سبعة قرون قبل الميلاد. في البوذية، يوجد التعليم في سوترا مثل ما يلي: "يمكن الوصول إلى السعادة مباشرة في التأمل من خلال الامتناع عن النشاط العقلي الواعي". في المسيحية، كانت قفزة الإيمان التي نشأت مع الفيلسوف الدنماركي سورين كيركغور هي محاولته لتنفيذ المفهوم المركزي في العظة على الجبل، وهو أنه يمكن ترك كل شيء للعناية الإلهية. في قفزة إيمان، يسمح المؤمن لله بتولي المسؤولية، التجربة النهائية في الثقة.

إن غياب النضال أمر شائع في جميع تعاليم عدم الفعل، لكن مرور القرون لم يجعله أقل غموضًا. عدم القيام بذلك لا معنى له بالنسبة للعقل المنطقي. بالطبع لدينا الكثير من الأشياء للقيام بها - بالكاد نجد ساعات كافية في اليوم لإنجازها. ولكن ماذا فعلت اليوم لإنتاج كريات دم حمراء جديدة، وبطانة معدتك، والطبقة الخارجية من جلدك؟ هذه أجزاء من تشريحك يجب تجديدها باستمرار لأن عمر خلايا الدم والمعدة والجلد لا يتجاوز بضعة أسابيع أو أشهر.

في هذا الصدد، ماذا ستفعل اليوم لاستبدال الأكسجين بثاني أكسيد الكربون في رئتيك، والذي بدونه تنطفئ الحياة في غضون دقائق؟ بالفعل النسبة الكبيرة من حياتك الجسدية تعتني بنفسها. ينقسم الوجود بين الأشياء التي نقوم بها والأشياء التي تعتني بنفسها. لذلك، يعيش جزء منك بالفعل دون اتخاذ خيارات. للبدء في رؤية قيمة الوعي الذي لا إختيار له، توقف عن إعطاء أهمية كبيرة لخياراتك اليومية، والتي تحكمها العادة في الغالب. على المدى الطويل، تمنعك العادات من العثور على التجديد. والأسوأ من ذلك، أثناء تشابككك مع الواقع الافتراضي، قد تقع فريسة للشعور بأن الحياة غير عادلة بشكل لا يصدق. يمكنك أن تكون ذكيًا وموهوبًا بجميع أنواع الطرق وطموحًا ومحتفلًا بإنجازاتك، ومع ذلك ليس هناك ما يضمن أنك لن تعاني من مصير موزارت.

في أواخر صيف عام 1791، ذهب موزارت إلى براغ، حيث كانت إحدى أوبراه محور الاحتفالات للإمبراطور النمساوي. بدأ يشعر بالمرض لكنه عاد إلى فيينا وأهتم بالعرض الأول للناي السحري، واحدة من أعظم روائعه، في 30 سبتمبر.

بحلول ذلك الوقت، كانت صحته قد اتخذت منعطفًا ينذر بالخطر - فقد عانى من التورم والقيء والألم الشديد. بذلت زوجته وطبيبه قصارى جهدهما لإعادته إلى حالته الصحية، حيث تحول ذهن موزارت إلى كتابة تكليف جديد للقداس، والذي لم يكمله أبدًا. كان شغل نفسه بعبقريته الموسيقية عبثًا، وبعد ساعة من منتصف ليلة 5 ديسمبر، توفي فولفغانغ أماديوس موزارت، أغلى العقول الموسيقية، لأسباب لا تزال مجهولة في سن الخامسة والثلاثين. كانت هناك مشاهد مفجعة في نهاية حياته وهو يجلس في السرير ليغني مقطوعات من الناي السحري مع الأصدقاء. قليلون من يحبون الموسيقى الكلاسيكية يعتبرون موت موزارت خسارة كبيرة.

لا أذكر هذه القصة المحزنة، التي وصلت إلى العديد من غير المثقفين في الموسيقى الكلاسيكية من خلال فيلم أماديوسلعام 1984، للحداد على الموت أو للتكهن بما كان يمكن أن يفعله الطب الحديث لإنقاذ حياة موزارت. (تم تخمين ما يقرب من عشرين سببًا للوفاة، بما في ذلك الحمى الروماتيزمية والفشل الكلوي وتسمم الدم. معظمها عدوى يمكن علاجها اليوم بالمضادات الحيوية.) أريد فقط أن أشير إلى أن الأعظم بيننا لا يزال خاضعًا لسيطرة أسباب غير مرئية. الدراما التي نتشبث بها ببساطة تفعل ما تفعله، بشروطها الخاصة. تولد التعويذة/الحلم/الوهم بشكل غامض أحداثًا لا يمكن التنبؤ بها ولا يمكن فهمها.

كيف نتجاوز الشعور بأننا عاجزون أمام فرصة عشوائية أو مصير غير مرئي؟ مما لا شك فيه أن هناك لحظات يتم فيها الكشف عن الروابط المخفية. أصبح مفهوم التزامن شائعًا لوصف نوع خاص من الصدفة. تفكر في اسم شخص ما، وبعد بضع دقائق يتصل هذا الشخص. تريد أن تقرأ كتابًا معينًا، ودون أن يتم إخبارك، يجلب لك صديق الكتاب. يتم تعريفالتزامن على أنه مصادفة ذات معنى، تميزه عن الصدف العشوائية التي ليس لها معنى، مثل رؤية نفس طراز السيارة التي تظهر بجانبك عند إشارة المرور.

لدى ما وراء الواقع طريقة لإرسال رسائل إلينا بين الحين والآخر تتعارض مع وجهات نظرنا الثابتة. التزامن هو نوع واحد من الرسائل. تقول: "عالمك غير منظم، لكن الواقع ليس كذلك". في لمحة عابرة، نرى أن الذكاء الأعلى يمكنه تنظيم الأحداث بحيث يظهر المعنى بشكل غير متوقع. علاوة على ذلك، تتحدى التجربة المتزامنة مفهومنا المحدود للسبب والنتيجة. فبدلاً من أن يتسبب A في حدوث B، يكون الاثنان متشابكين

بشكل غير مرئي. إذا فكرت في كلمة وفي اللحظة التالية قال شخص ما على التلفزيون هذه الكلمة، فأنت لم تخلق المصادفة. لكن شيئاً ما حدث.

يمكنك أن تشعر بجسدك المادي وتستمع إلى أفكارك، لكن الشيء الذي ينظم جميع الأحداث لا يمكن الشعور به. نعم إنه هنا والآن. سيوضح لك التمرين التالي ما أعنيه.

تمرين: ما زلت هنا

أينما كنت الآن، انظر في جميع أنحاء الغرفة وقم بجرد ما تحتويه. لاحظ الأثاث والتريكو والكتب وحتى النوافذ والإطلالة الخارجية.

الآن أغمض عينيك وانظر إلى الغرفة ذهنياً. ابدأ في إزالة محتوياته. (يمكنك فتح عينيك لتحديث ذاكرتك إذا كنت بحاجة إلى ذلك.) شاهد الأثاث ينفجر! لم يعد موجودا. قم بتجريد الغرفة من التجهيزات والكتب، ثم النوافذ والمنظر الخارجي. ستترك واقفا في صندوق فارغ. إذا كانت لديك صورة ذهنية لجسمك واقفًا في الغرفة، فأرسله بعيدًا أيضًا.

في ضربة أخيرة، قم بإزالة السقف والجدران والأرضية. ستقف في مكان خالٍ من الأشياء. من الصعب أن يكون لديك صورة من لا شيء، لذلك ربما ترى الضوء الأبيض أو السواد. لاحظ، بعد إزالة كل شيء، أنك لا تزال هنا.

الآن قم بعكس العملية. أعد الأرضية والجدران والسقف. أعد الأثاث والعتاد والكتب. استبدل النافذة والمنظر الخارجي. لاحظ أنك لا تزال هنا. لم يغيرك أي شيء في الغرفة، سواء كانت ممتلئة أو فارغة.

لإثبات أنك لا تزال هنا، حاول التخلص من نفسك. شاهد نفسك واقفًا في الغرفة عندما تكون ممتلئة أو المساحة المتبقية عندما تختفي الغرفة. في كلتا الحالتين، هل يمكنك إزالة نفسك؟ لا. "ما زلت هنا" أمر لا يمكن المساس به، لأنك الشيء الوحيد.

يساعد هذا التمرين على تذكيرك بوضعك الحقيقي. إذا وجدت نفسك في مكان مزدحم، مليء بالمشتتات أو التوتر، فقم بجرد كل ما تراه. أغمض عينيك وأفرغ المكان حتى لا توجد أشياء،

الناس، أو الغرفة. عندما لا تصل إلى شيء سوى الفراغ، فأنت لا تزال هنا. يمنحك هذا الشعور بالاكتفاء الذاتي السعيد. أن تعرف أنك لا تهلك، في هذه اللحظة، هو التحقق النهائي من أنك هنا الآن.

لقد اكتشفت وجودك. بعد ذلك، كل ما تقوله أو تفعله أو تفكر فيه هو ظل عابر. ببساطة من خلال الوجود، لقد أتقنت فن عدم الفعل. المرحلة التالية هي السماح لشيء واحد أن يريك ما هو قادر عليه.

الخلود العملي

عندما ترى نفسك النقطة الثابتة التي يتحرك حولها كل شيء، فأنت في حالة خاصة من الوعي. يمكننا أن نسمي هذا حالة الخلود العملي. يعيش عدد لا يحصى من الناس بالفعل مثل هذه الحياة إذا كانوا جزءًا من دين يؤمن بإله شخصي. إيمانًا منهم بأن الله يراقبهم ويدينهم، فإن المؤمنين المتدينين يؤسسون حياتهم على كائن خالد. المكافأة النهائية من مثل هذا الكائن هو الذهاب إلى السماء، حيث يحصل المؤمن على الانضمام للخلود.

في المجتمعات التي يهيمن عليها الدين التقليدي، تميل قواعد الأخلاق إلى أن تكون جامدة وضيقة. تعلق الأديان العقائدية مجموعة من القواعد على الحائط قائلة: "إذا كنت تريد أن تعرف ما يريده الله، فاتبع هذه القواعد". يمكن أن تكون القواعد أساسية مثل الوصايا العشر والقاعدة الذهبية أو معقدة مثل مئات التعليمات اليومية التي تتعلق بحياة البراهمة الأرثوذكس في الهندوسية. لكن العيش وفقًا للقواعد يعتمد على الاعتقاد بوجود خط اتصال بين الله ومن يسلم القواعد هنا على الأرض. تميل الأديان إلى الاتفاق على ما يشكل حياة ورعة (أي محاولة إرضاء الله وطاعة القواعد)، لكنها تختلف على أي رسول تثق به.

المسار المباشر لا يقترح هذا النوع من الخلود العملي. لا توجد قواعد أو حتى أوامر زجرية. بدلاً من ذلك، هناك مسار يصل إلى الاستيقاظ. بمجرد أن تكون على الطريق، يجب أن تتواصل مع الخلود بنفسك، بأفضل ما يمكنك. لن يساعدك موسى ويسوع وبوذا (على الرغم من عدم وجود قواعد، إذا كنت تريد

اتباع دين، الخيار لك). للبدء في التواصل مع الخلود، فإن الخطوة الأولى هي الاعتقاد بأنك تستطيع ذلك، وهو أمر ليس سهلاً.

لقد تعلمنا جميعًا طوال حياتنا كيف نعيش في حالة الفناء العملي. يتم قياس كل شيء وفقًا لمدى ملاءمته بين الولادة والموت. الأشخاص الذين يضغطون على أكبر قدر من المتعة في الحياة، ويتقنون العديد من المهارات، ويعملون بجد ويلعبون بجد، ويسافرون إلى العديد من الأماكن، ويجمعون المال والممتلكات - هم الفائزون في مخطط للفناء العملي. ومع ذلك، في أبسط صوره، يعيش الجميع في ظل الفناء. ترى هذا في عبادتنا للشباب، وهوسنا بدرء الشيخوخة، وخوفنا من أن تتعرض أجسادنا للإصابة. تكمن حماية الجسد في صميم الحصول على الثراء - يقدم المال شكلاً بديلاً من أشكال الحصانة. يقترب الأغنياء والأقوياء من أن يكونوا محصنين ضد مصاعب الحياة. (ومع ذلك، لا يوجد شيء غير صحيح أكثر من القول، "من الأفضل أن تموت غنيًا من أن تموت فقيرًا". النهاية نهائية، بغض النظر عن مقدار الأموال التي تجمعها وترميها.)

في هذا السياق، كيف يمكنك أن تصدق أنه يمكنك التواصل مع الخلود، ناهيك عن تحويله إلى طريقة حياة؟ كل ما تحتاجه في الواقع هو البصيرة التي تقوم بها بالفعل. الكمال - الشيء الوحيد الذي كنا نتحدث عنه - خالد. إنه يتواصل مع الحياة البشرية من خلال الظهور في العالم المادي كزمان ومكان ومادة وطاقة. الفيزياء ليس لديها مشكلة مع هذا التأكيد. لا ترتبط الحالة المسبقة أو الفراغ الكمي بالزمان أو المكان. لا يحتوي على مادة وطاقة ولكن فقط على إمكانات المادة والطاقة.

المسار المباشر يترجم هذه الحقيقة الأساسية إلى شيء إنساني عميق. عندما تقوم بالتمرين في هذا الفصل لإفراغ غرفة حتى يتم تركك مع غرفة فارغة، فإنك تمهد الطريق لملء الغرفة مرة أخرى بأي شيء تريده. كرمز للإبداع البشري، فإن التمرين بسيط، ولكن عندما تنظر من حولك، فقد تم بناء العالم بأسره بنفس الطريقة. الألوان والقوام والأذواق والروائح وما شابه ذلك كلها رموز لجودة البشر المرغوبة في الواقع الافتراضي.

نستمر في هذا المشروع، ونأخذ الإمكانية، وننتزعها من حالة إمكاناتها، ثم نجعلها حقيقية. نحن نحتضن الكلاب لسماتها البشرية - الولاء والود والطاعة وما إلى ذلك - بينما في المقابل، من خلال نوع من التسرب أو التناضح، تم منح الذئب السيبيري البدائي الذي تنحدر منه جميع الكلاب المستأنسة تحولًا تطوريًا.

اختار البشر بوعي السمات التي نعتبرها مرغوبة واستبعدوا تلك التي لا نرغب في رؤيتها. العيون الرائعة هي سمة مرغوبة للغاية، وجرو لابرادور الذهبي الذي لا يتجاوز عمره ثمانية أسابيع يحدق غريزيًا في عيون مالكه، ويشكل رابطة نتعرف عليها على الفور. (من ناحية أخرى، تحتفظ الذئاب بوهج وحشي لا علاقة له بالبشر). الكلب هو مخلوق بشري في الجسد وكذلك في خيالنا الإبداعي.

إن تهجين الكلاب والقطط، مثل التلاعب بجينات الذرة والقمح لمقاومة الآفات، هو تلاعب جسدي، لكن القوة الكامنة وراءه، أي الخيال، ليست كذلك. إن استخدام خيالنا هو إحدى الطرق التي نعيش بها أنا وأنت والجميع هذا اللغز. لم يخلق أحد الخيال، تمامًا كما لم يخلق أحد الإبداع. لم يخلق أحد التطور أيضًا. عندما تقترب من المصدر، حيث يبدأ الوعي بكل تنوعه في التضييق إلى شيء واحد، فمن الواضح أن كونك إنسانًا يعتمد على الاتصال بالمجال الخالد باستمرار، ليس فقط كل يوم ولكن كل ثانية.

التنوع هو مشهد يعمي. سبعة مليارات شخص لديهم القدرة على رؤية ملايين الألوان، وكتابة ألحان لا حصر لها، والتحدث بمجموعات لا حصر لها من الكلمات، ومتابعة الأحلام والهواجس التي لا نهاية لها - هذه البانوراما بأكملها هي التنوع. لا يمكن أن يقتصر الإنسان على أي مجموعة من القواعد، سواء تم إصدارها من قبل السلطة الإلهية أو تم إنشاؤها من قبل المشرعين والمنفذين البشريين.

ما يجعلنا بشرًا غير مرئي ويستحيل تقنينه. لكي تكون إنسانًا، يجب أن تعرف كيفية الانتباه. يجب أن تفهم ما يعنيه تذكر شيء ما، والاحتفاظ به في عقلك، والعودة إليه كلما احتجت إلى ذلك. يجب أن تكون قادرًا على المضي قدمًا بنية. هذه الأشياء أساسية للغاية لدرجة أننا بالكاد نلاحظها، ولكن في كثير من الأحيان قد انحرفت التعليمات الأساسية.

العقل العادي مضطرب، غير قادر على البقاء ساكنًا لأكثر من لحظة وجيزة.

العقل المتوسط ضحل، غير قادر على الوصول تحت سطح النشاط العقلي الذي لا ينتهي.

العقل المتوسط بلا هدف، غير قادر على تحقيق نواياه بطريقة هادفة.

هذه المشاكل الثلاث مترابطة، وهي تجلب النضال الذي يعرفه معظم الناس جيدًا. إذا كان من الطبيعي أن يكون العقل البشري مضطربًا، وضحلًا، وبلا هدف، فسيكون من غير المجدي التحدث عن الإنسان المتحول باعتباره أي شيء سوى مثال فارغ. ولكن، في الواقع، العقل بطبيعته مريح. إنه قادر على الخوض بعمق في وعيه الخاص، ويمكنه العثور على هدف أسمى. الخلود العملي يسلط الضوء على هذه الحقيقة، ويخبرنا بما هو عادي وطبيعي في حياتنا العقلية.

عندما تكون على اتصال بشيء واحد، تصبح الأمور الأساسية الأخرى واضحة. لا يمكنك أن تكون إنسانًا دون القدرة على صنع الرموز والتعرف على معناها. إشارة التوقف الحمراء هي رمز يخبر السيارات بالتوقف عند التقاطع. ليس للأحمر أي اتصال للتوقف حتى يعينه البشر هذا المعنى. ترمز كلمة شجرة إلى فئة من النباتات الطويلة ذات جذوع خشبية، لكن الاتصال تعسفي تمامًا. Arbre ستفي بالفرنسية؛Baum بالألمانية. ومع ذلك، بعد أن أنشأنا رمزًا، يمكننا أن نسجن به، الطريقة التي تحبس بها الأعلام الناس في القومية، والمال في الجشع، والطقوس الدينية في الدوغماتية.

حرية إنشاء الرموز دون أن تحكمها هي جزء من الخلود العملي. يقول الصوفيون إن كل شيء في العالم رمزي، وهو ما يبدو صحيحًا بالنسبة لي. الواقع الافتراضي هو رمز ثلاثي الأبعاد لكيفية رغبة الإنسان العاقل في أن يكون العالم. الأشياء التي نقولها بالكلمات هي رموز لأشياء أعمق تتجاوز الكلمات أو حتى الأفكار. إذا حاولت كشف كل ما تنطوي عليه كلمة الحب، على سبيل المثال، فإن خيط المعنى سيؤدي في كل اتجاه. يمكن تعيين "أنا أحب X" لجميع الرغبات، وجميع الرغبات والأمال. ثم يصبح عكس الحب، سواء كان الكراهية أو الخوف، رمزا لما هو غير مرغوب فيه.

كجزء من تجاوز قصتك، من الضروري التوقف عن الوقوع فريسة لإغراء الرموز. تبدأ في رؤية أنها مثل النقود المزيفة. يمكن أن يكونالحب الكلمة المستخدمة لتبرير العنف المنزلي، أو الغيرة المهووسة، أو المطاردة، أو مهاجمة شخص آخر يرغب في نفس الشخص الذي تريده. نفس الانزلاق يصيب كلمة مثل السلام، والتي يمكن استخدامها من قبل بلد يبيع أسلحة الدمار الشامل باسم الحفاظ على السلام بين الدول أو استرضاء الطغاة لمنعهم من قتل شعبهم.

الأساس المنطقي النهائي للخلود العملي هو نفس الأساس المنطقي لعدم القيام بذلك. أنت تدع الكمال يتكشف من تلقاء نفسه. تتوقف

عن الإجبار والنضال والتدخل. من المؤسف أن تعاليم عدم الفعل، سواء في البوذية أو الطاوية أو المسيحية، قد اكتسبت سمعة كونها صوفية. إذا توقف الناس ببساطة عن الإجبار، وهو أمر غير صوفي على الإطلاق، فإن الحياة اليومية ستتحسن بشكل كبير. إذا توقفنا عن فعل الكثير من الأشياء التي نعرف أنها سيئة بالنسبة لنا، فإن عدم القيام بذلك سيصبح طريقة حياة يرغب الجميع في اتباعها.

لماذا لا نفعل ذلك؟ لأن كل ما يتعلق بالخلود العملي - الانتباه، واستخدام نيتك للوصول إلى مكان ما، وتحقيق غرض، وإسقاط قصتك، وإنهاء طغيان الرموز - يعتمد على حالة الوعي التي يجب أن تصل إليها. الواقع الافتراضي هو كل شيء عن القصص والرموز. التناظرية ليست كذلك. لهذا السبب هناك حاجة إلى مسار للانتقال من حالة وعي إلى حالة مختلفة. ما يعلمنا إياه الوعي الذي بلا اختيار هو أن المسار لا يتعلق بما تفكر فيه أو تقوله أو تفعله. أنت تكشف عن إمكاناتك، وهي ليست مسألة تفكير أو قول أو فعل. تحدث لوحدها.

والحقيقة هي أنه لا داعي للقلق بشأن التواصل مع الخالد، لأن الخالد يتواصل معنا باستمرار. لن يدعنا نذهب، أبداً. تدخل رسالة من ما وراء الواقع إلى وعينا، وتبقى عالقة. يمكن أن تكون الرسالة أي شيء بمجرد ترجمتها إلى الحياة اليومية. انظر حولك. لم يخترع أحد الاهتمام والنية والحب والذكاء والإبداع والتطور. ومع ذلك، فإن هذه الأشياء موجودة هنا، الآن وإلى الأبد. إنها لا تتركنا أبدًا، بغض النظر عن مدى إساءة استخدامنا لها. هناك شيء واحد يضعنا دائمًا في الاعتبار، وهذا هو السبب في أننا نضعه في الاعتبار. ليس لدى أي من الجانبين خيار.

عندما نكون كاملين، سيصبح العالم كاملًا. سيكون هذا تغييرًا مذهلاً، لأننا، كما تبدو الأمور، منقسمون وكذلك العالم. تتجاوز هذه الحالة الصراعات التي لا تنتهي والتي تصنع الأخبار. هناك كسر عميق في صميم كونك إنسانًا. نحن نسمي أنفسنا ثدييات، ومع ذلك يعتقد معظم الناس أن لديهم روحًا. نحن نميز أنفسنا عن الطبيعة، ونستغلها دون النظر في العواقب. وبصفتنا القائمين على رعاية الكوكب، فإننا أيضًا أسوأ تهديد له.

ومع ذلك، فقد بدأ التحول بالفعل في الوعي الجماعي. واحدة من أكثر العلامات المشجعة لهذا تبدو تافهة، مقطع فيديو عبر الإنترنت حول أخطبوط ممتن، يشاهده الآن ما يقرب من اثني عشر مليون مشاهد. يبدأ على شاطئ في البرتغال مع رجل، بي يان هينغ، يتجول على طول الرمال. يكتشف أخطبوطًا صغيرًا تقطعت به السبل خارج الماء. يخرج بي هاتفه الذكي لتصوير المخلوق. من المفترض أن الأخطبوط قذف على الشاطئ بموجة كبيرة، ويبدو ذابلًا وقريبًا من الموت. في لفتة لطيفة، يجمع بي الأخطبوط في كوب بلاستيكي، ويحمله مرة أخرى إلى البحر، ويطلقه.

يبدأ الأخطبوط على الفور في الانتعاش. تنتشر أذرعها الثمانية (يخبرنا الخبراء أن المجس ليس المصطلح المناسب)، وتتغير إلى

لون أكثر صحة. عادة ما يكون الأخطبوط خجولًا ويبتعد عن أي تهديد يقترب، وهو تكتيك ضروري لمثل هذا الحيوان الفضفاض ذو الجسم الرخو. ولكن بدلاً من الفرار، يقترب الأخطبوط المنقذ من أحذية بي ويضع ذراعيه عليها، ويستريح لعدة ثوانٍ قبل أن يبتعد دون استعجال. سرعان ما دخل "الأخطبوط الممتن" الثقافة الشعبية عندما انتشر الفيديو على نطاق واسع. قد تفترض أن هذا كان مثالًا على العاطفة البشرية، ولكن بعد ذلك، لا يوجد دليل على أن الأخطبوط الذي تم إنقاذه لم يكن ممتنًا. هل هناك أي سبيل لمعرفة ذلك؟

الجواب التقليدي هو لا. يمكن أن يكون هذا رفضًا قاسياً أو رفضًا ناعمًا. من الصعب القول إن البشر فقط هم الذين يدركون. الرفض الناعم يحمل أن البشر هم المخلوقات الوحيدة الواعية تمامًا. هذا يترك مساحة صغيرة للمناورة للثدييات ذات الأدمغة الكبيرة، مثل خنازير البحر والفيلة والقردة. ظل الرفض الناعم ثابتًا لفترة طويلة. ولكن بمجرد أن تفهم أن الوعي هو مصدر الخلق، يتم فتح الطريق إلى نعم - يمكن للأخطبوط أن يشعر بالامتنان.

ومع ذلك، من وجهة نظر الإنسان المتحول، لا شيء غريب. هناك واقع واحد فقط، يحكمه وعي واحد. هناك حياة واحدة فقط أيضًا، على الرغم من تمييزنا بين الشمبانزي الذكي والسحالي الغبية والبكتيريا اللاواعية تمامًا. الحاجة الملحة في هذه اللحظة عندما تكون الأرض في خطر هي أن نتطور إلى الإنسان المتحول من أجل جميع الكائنات الحية.

حياة واحدة، وحياة واحدة فقط

في مقال نشر في يناير 2014 في مجلة ساينتفك أمريكان، قام عالم الأعصاب كريستوف كوخ بشن غارات ضد موقف "لا" من خلال السؤال عما إذا كان الوعي عالميًا. إنه مقنع للغاية عندما يشير إلى أن الذكاء الحيواني ليس بدائيًا. ليس ذلك فحسب، بل لا يرتبط بحجم الدماغ أو حتى امتلاك جهاز عصبي معقد. يشير كوخ إلى أنه "يمكن للنحل أن يطير عدة كيلومترات ويعود إلى خليته، وهو أداء ملاحي رائع" (ليس فقط رائعًا، أود أن أضيف، أنه شيء فقده البشر و إذا ضاع في الغابة فهو غير قادر فعله). "ويمكن أن تؤدي الرائحة المنبعثة إلى الخلية إلى العودة إلى الموقع الذي واجه فيه النحل هذه الرائحة سابقًا."

يربط كوخ هذه السمة، المسماة "الذاكرة الترابطية"، باللحظة الشهيرة في الأدب الفرنسي التي تركز على كعكة تعرف باسم مادلين. تبدأ رواية À la recherche du temps perdu البحث عن الوقت الضائع الضخمة المكونة من سبعة مجلدات، بقلم مارسيل بروست، بفيضان من الذاكرة يحدث عندما يغمس الراوي مادلين في كوب من الشاي، وهي لفتة من طفولته. تنسب تجربة الذاكرة الترابطية هذه أيضًا إلى النحل، وهو شكل متواضع من أشكال حياة الحشرات. ولكن يمكننا العثور على ثروة من الأمثلة الأخرى. بالبقاء فقط مع النحل، يشير كوخ إلى ما يلي:

> [هم] قادرون على التعرف على وجوه محددة من الصور الفوتوغرافية، ويمكنهم توصيل موقع وجودة مصادر الطعام إلى أخواتهم عبر رقصة الهز، ويمكنهم التنقل في المتاهات المعقدة بمساعدة الإشارات التي يخزنونها في الذاكرة قصيرة المدى (على سبيل المثال، "بعد الوصول إلى شوكة، اسلك المخرج المحدد باللون عند المدخل").

يقول كوخ إن النتيجة هي أنه لا يمكن عزل الوعي بطرق تعسفية لمجرد أن شكل الحياة يبدو بيولوجيًا أبسط من أن يكون واعيًا. ويصرح بأذرع مفتوحة على مصراعيها أن "جميع الأنواع - النحل، والأخطبوطات، والغربان، والعقعق، والببغاوات، والتونة، والفئران، والحيتان، والكلاب، والقطط، والقرود - قادرة على سلوكيات متطورة ومتعلمة وغير نمطية". هذا يقودنا إلى طريق طويل من "لا"، فقط البشر واعون، إلى "نعم"، الوعي عالمي.

كان الأخطبوط الممتن يتصرف بإيماءة بشرية. رؤية هذا ليس عاطفة أو خيال. يعتقد كوخ أنه إذا لم نكن متحيزين للغاية، فسنرى أن الحيوانات تتصرف باستمرار بطرق يمكن أن تسمى واعية إذا تم عرض نفس النشاط من قبل شخص ما. نظرة الكلب للحب تجاه سيده، ومضطربة إذا غاب صاحبه، والحزن الذي يشعر به إذا مات صاحبه هي سمات واعية يتم التعبير عنها من خلال شكل آخر من أشكال الحياة. ومع ذلك، يصعب التغلب على تحيزنا لأنه يخدم أنانيتنا. الإنسان العاقل لديه مخزون صيد قديم فيه. نحن نقتل ونأكل عددًا كبيرًا من الحيوانات، ويريح ضميرنا أن نراها كأشكال حياة أدنى، محرومة من العقل والإرادة وحرية الاختيار.

كل ما يجعل أشكال الحياة الأخرى غريبة في أعيننا هو تعسفي. لا يوجد مخلوق يبدو أكثر غرابة من الأخطبوط. ومن بين أنواع الأخطبوط الثلاثمائة،

التي ظهرت لأول مرة قبل 295 مليون سنة على الأقل وفقا لأقدم الحفريات، فإن أكبر الأنواع تشبه الأصغر في امتلاك عينين وثمانية أذرع ومنقار يتمركز في مكان التقاء الأذرع. عند توسيعه على نطاق واسع، كما هو الحال في أخطبوط المحيط الهادئ العملاق، الذي يمكن أن يصل وزنه إلى ستمائة رطل مع امتداد ذراع يتراوح بين أربعة عشر وثلاثين قدمًا، تبدو تلك الأذرع الثمانية ومنقارها المتقطع وحشية. ولكن مثل التيرانوصور ريكس أو سمكة القرش الأبيض الكبير، فإن أخطبوط المحيط الهادئ العملاق ليس وحشًا في نظره. في مسرحية الوعي، يحتل الأخطبوط نفس الوضع الكوني للإنسان العاقل. إنه حي ومدرك لنفسه ومحيطه.

هناك أدلة وفيرة لدعم هذا الادعاء. في كتابها لعام 2015، روح الأخطبوط، تغلق عالمة الطبيعة سي مونتغمري الفجوة بين الناس والرخويات بطرق مذهلة. في قسم يبدأ، "تدرك الأخطبوطات أن البشر أفراد أيضًا"، تروي كيف يمكن للأخطبوط أن يصنع أصدقاء وأعداء بشكل واضح. في أخف مثال، تم تعيين حارس في حوض سياتل المائي لإطعام الأخطبوطات بينما لمسها آخر بعصا خشنة. في غضون أسبوع، من النظرة الأولى للشخصين، انجرفت معظم الأخطبوطات نحو المغذي.

لكن قدرتهم على الارتباط ببشر معينين تصبح أكثر غموضًا. حصل متطوع في حوض أسماك نيو إنجلاند على كراهية أخطبوط معين يدعى ترومان دون سبب واضح. كلما اقتربت من الخزان، كان ترومان يستخدم الخرطوم (قمع على جانب رأس الأخطبوط الذي يدفعه عبر الماء) لرش انفجار من مياه البحر الباردة عليها. ذهبت المتطوعة إلى الكلية لكنها عادت بعد أشهر للزيارة. ترومان، الذي لم يقذف على أي شخص في غيابها، غمرها على الفور بانفجار من خرطومه للوهلة الأولى.

تربط مونتغمري بعمق السلوك الغريب للأخطبوطات في الأسر المسماة أثينا وأوكتافيا وكالي وغيرها، مما يجعلها تقريبًا فردية مثل البشر. إن حجتها حول تشابههم مع البشر هي حجة مادية في نهاية المطاف. بعد كل شيء، تكتب، نحن نتشارك نفس الخلايا العصبية والناقلات العصبية. ولكن على الرغم من أن الأخطبوطات لديها أنظمة عصبية معقدة بشكل غير عادي بالنسبة للافقاريات، إلا أن تشريحها لا يشبه الجهاز العصبي البشري. تقع غالبية الخلايا العصبية للأخطبوط في أذرعها الثمانية، وليس في أدمغتها. يمكن لكل ذراع التحرك واللمس بشكل مستقل،

والذوق (المصاصات التي تبطن كل ذراع هي مواقع لحاسة التذوق) دون الحاجة إلى الرجوع إلى الدماغ.

لا يمكن للتشريح أن يفسر كيف تتعرف الأخطبوطات على الناس وتتذكر وجوههم. كان أحد الأخطبوطات يكره ضوءًا ساطعًا في الليل يزعج نومه، فوجه إليه نفاثة من الماء وأحرقه من خلال دائرة قصر. لا يفسر تشريح الجهاز العصبي للأخطبوط كيف تم ابتكار مثل هذا التكتيك (في البرية لا ترش الأخطبوطات الماء فوق سطح البحار). يبدو أنه عمل من أعمال الذكاء الإبداعي.

حجتي هي أن الوجود هو الوعي؛ لذلك، لا توجد قدرة حيوانية مذهلة (إلا من وجهة نظرنا ذات العين الواحدة)، لأن كل شكل من أشكال الحياة يعبر عن سمات تنتمي إلى الوعي النقي. تستيقظ هذه السمات، كما كانت، وتظهر في العالم المادي وفقًا للقصة التطورية لكل مخلوق. لم يكن الأخطبوط الممتن مثل الإنسان. يمكننا أن نقول بعدالة متساوية أنه عندما نكون ممتنين، نكون مثل الأخطبوط. كلا الرأيين بعين واحدة.

كان هذا الكتاب يدافع عن الاستيقاظ، لكن الاستيقاظ ليس النهاية-ما يلي يكمن الوعي الكوني. أنا أستخدم مصطلح الطريقة التي يستخدم بها الآخرون التنوير الأسمى (المعروف في السنسكريتية باسمباراماتما). إذا كان التحول هو حالة اليقظة، فكر في الأمر على أنه عبور عتبة. هناك منطقة جديدة شاسعة لاستكشاف ما وراءها.

الوعي الكوني

لا يعطي الوعي الكوني القليل من نفسه للأميبا، وأكثر للنحل، وأكثر للأخطبوطات، وأخيراً الجائزة الكبرى للإنسان العاقل. في صورة ثلاثية الأبعاد، يمكن استخدام جزء من صورة ليزر لعرض الصورة بأكملها - مع ابتسامة الموناليزافقط يمكن عرض اللوحة بأكملها. يمكن لتقنية الهولوغرام حتى محاكاة تمثال أو شخص حي ثلاثي الأبعاد من صورة ليزر في بعدين. الوعي الكوني يفعل ذلك على نطاق واسع - الكون بأكمله - باستخدام مجرد إمكانية الكون. لذلك، ليس صحيحًا تمامًا أن شيئًا ما يتم إنشاؤه من لا شيء. لقد نشأ الكون المادي من تصور في

الوعي الكوني الذي انكشف في شكل مادي. الوعي النقي ليس لا شيء.

وقد ورث البشر هذه الصفة. إذا قلت، "تخيل برج إيفل" أو "انظر إلى تمثال الحرية في عين عقلك"، فلن يستغرق الأمر سوى اسم تلك الآثار حتى تراها بالكامل. لا يحتوي الاسم على ثلاثة أبعاد؛ في الواقع، ليس له أبعاد، كونه مجرد علامة لفظية لمفهوم ما. تمثال الحرية هو مفهوم الحرية الذي تحول إلى عمل فني. لكن الحرية يمكن أن تنتج أيضًا مظاهر مختلفة تمامًا، مثل الحروب الثورية أو الحركة المناهضة للحرب. تعمل المفاهيم باستمرار على تشكيل وإعادة تشكيل الأحداث والحضارات والعالم البشري بشكل عام.

أنت تعيش في عالم يتكون من أفكار مقسمة إلى ثلاثة أبعاد. كالعادة، وصلت العقول العظيمة إلى هناك قبلنا. منذ أكثر من ألفي عام، جادل أفلاطون بأن كل شيء في العالم نشأ في أفكار عالمية مجردة، أطلق عليها اسم "الأشكال". قفزة إلى الأمام ألفي سنة، وهنا فيرنر هايزنبرغ: "أعتقد أن الفيزياء الحديثة قررت بالتأكيد لصالح أفلاطون. في الواقع، أصغر وحدات المادة ليست أشياء مادية بالمعنى العادي؛ إنها أشكال، أفكار لا يمكن التعبير عنها بشكل لا لبس فيه إلا بلغة رياضية".

إذا كانت اللبنات الأساسية للمادة والطاقة مفاهيمية، فإن الكون نفسه يتصاعد من مجموعة من الأفكار أو الأشكال أيضًا. يمكن أن يكون لهذه المجموعة الخاصة من الأفكار التي أصبحت عالمنا الأم اختلافات أخرى، بعضها لا يمكن تصوره للعقل البشري. إحدى سمات الأكوان المتعددة، إذا كانت موجودة بالفعل، هي أن مليارات الأكوان الأخرى قد تعمل على قوانين مختلفة تمامًا للطبيعة عن قوانيننا. قانون الطبيعة هو ببساطة نموذج رياضي، والنماذج الرياضية هي مفاهيم.

اسمحوا لي أن أدلي بملاحظة شخصية هنا. عندما واجهت الكم لأول مرة، مما أدى إلى كتاب، شفاء الكم، شعرت بسعادة غامرة لأن الفيزياء كانت متوافقة مع رؤى عميقة من الهند. مايا، الكلمة السنسكريتية عادة ما تترجم إلى "الوهم"، تشير إلى الواقع الافتراضي، ومذهب المايا يرى أن الوهم هو مجرد مفهوم. ذهبت أوجه التشابه إلى أبعد من ذلك. رأى هايزنبرغ أن الطبيعة تُظهر ظاهرة وفقًا للأسئلة التي نطرحها عليها - بمعنى آخر، يتم استخراج صفات الزمان والمكان والمادة والطاقة من المجال الكمي من قبل المراقب. في

الهند القديمة، تنشأ المايا من خلال مشاركة البشر الذين يسعون إلى تأكيد معتقداتنا الداخلية. في كلتا الحالتين، تُظهر لنا الطبيعة ما نريد رؤيته.

شعرت بسعادة غامرة من احتمال أن يكون المسار الداخلي للقدماء والمسار الخارجي للعلوم الحديثة قد وصلا إلى نفس الواقع. لذلك جاء بمثابة صدمة لاكتشاف أن الفيزياء المعاصرة قد أدارت ظهرها إلى حد كبير لرواد الكم الملهمين. كما أخبرني أستاذ في جامعة كاليفورنيا للتكنولوجيا، "يعرف طلابي المتخرجون عن الفيزياء أكثر من أي وقت مضى." كان هذا التقدم في المعرفة التقنية هائلاً، لكن هل يبرر التخلص مما فهمه رواد الكم عن الواقع؟

أدرك أينشتاين على الأقل الخطر عندما قال: "يبدو لي الكثير من الناس اليوم - وحتى العلماء المحترفين - مثل شخص رأى آلاف الأشجار لكنه لم ير غابة من قبل". لتصحيح قصر النظر هذا، دعا أينشتاين إلى أن يكتسب العلماء نظرة واسعة من الفلسفة، والتي اعتبرها علامة "الباحث الحقيقي عن الحقيقة". في القرن الحادي والعشرين، للأسف، يُنظر إلى عدد أقل من الغابات اليوم أكثر من أي وقت مضى حيث يصبح كل علم أكثر تخصصًا وتجزئة. يمكنك قضاء مهنة كاملة في الفيزياء مع التركيز على مفهوم واحد مثل التضخم الأبدي أو جسيم أولي واحد، مثل بوزون هيغز.

يبدو الوعي الكوني وكأنه شيء بعيد جدًا عن كيفية استخدامنا لعقولنا في الحياة اليومية. في الواقع، ومع ذلك، فإن عقل كل شخص هو إسقاط الوعي الكوني في كل وقت. عقلك هو جزء من الوعي الكوني، ومع ذلك، كما هو الحال في الصورة المجسمة، فإن الجزء يكفي لإسقاط الكل. سيساعد التمرين التالي في إعادة هذه الرؤية إلى مكانها.

تمرين: ركوب الأمواج في الكون

أغمض عينيك وتخيل أنك تقف على الشاطئ، تشاهد ركوب الأمواج. عندما تكون هذه الصورة راسخة في عين عقلك، ابدأ في تحويل الأمواج بطرق مختلفة. شاهدها تصبح أكبر، وتنتفخ لتصبح موجات ضخمة التي يركبها راكبو الأمواج من الطراز العالمي. انظر إليها تتقلص إلى قطع صغيرة. اجعل الأمواج تتحول إلى ألوان مختلفة - حمراء أو أرجوانية أو نيون

برتقالي. ضع نفسك على قمة الأمواج، مع الموازنة دون لوح ركوب الأمواج أثناء ركوبك إلى الشاطئ. إذا كنت ترغب في ذلك، يمكنك اختراع تحولاتك الخاصة. ربما تخرج حورية البحر من الأمواج، وتغني أغنية صفارة الإنذار الخاصة بها. لقد وصلت لكم الفكرة الآن.

عند إجراء هذه التغييرات الإبداعية على ركوب الأمواج، فكر في ما كان يحدث. لم تقم بتصفح كتالوج الاحتمالات. كنت حرًا بدلاً من ذلك في السماح لخيالك بالتجول. سيأتي شخصان يقومان بهذا التمرين بخيارات إبداعية مختلفة. الاحتمالات غير محدودة وغير مقيدة بأي قواعد. لا شيء يمنعك من تحويل المحيط الهادئ إلى هلام وردي. لا معنى للادعاء بأن هذه الإمكانيات الإبداعية مخزنة في ذرات وجزيئات خلايا دماغك. لقد اتخذت خيارات واعية لم يسبق لها مثيل، وبناء سلسلة فريدة من الأفكار الإبداعية.

ولكن حتى لو قام جميع السبعة مليارات شخص على هذا الكوكب بهذا التمرين، فإنهم سيفعلون شيئًا واحدًا فقط - تحويل الإمكانية إلى حقيقة واقعة. هذا الشيء الوحيد يحدث طوال الوقت، وهو كافٍ لخلق الكون. في ربيع عام 1940، اتصل أحد أكثر علماء الفيزياء رؤية في العصر الحديث، جون ويلر، بفيزيائي آخر بعيد النظر، ريتشارد فاينمان.

هتف ويلر: "فاينمان، أعرف لماذا جميع الإلكترونات لها نفس الشحنة ونفس الكتلة".

"لماذا؟"

"لأنهم جميعًا نفس الإلكترون!"

هذه الفكرة المذهلة، التي أصبحت تعرف باسم عالم الإلكترون الواحد، غرقت في خيال فاينمان، على الرغم من أنه، كما يتذكر، لم يأخذها على محمل الجد بما فيه الكفاية في البداية. عندما ننظر إلى العالم المادي، يوجد عدد كبير من الإلكترونات - ترسل التريليونات شحنات كهربائية من خلال تيار منزلك كل ثانية. يتتبع كل إلكترون مسارًا في الزمان والمكان، يُعرف باسم "خط العالم".

اقترح ويلر أن إلكترونًا واحدًا يمكن أن يتعرج في كل مكان، مما يخلق تشابكًا في خطوط العالم. إنه بديل رائع للعديد من الإلكترونات التي تخلق العديد من خطوط العالم. الآن دعونا نترجم هذا إلى مصطلحات بشرية. بدلاً من العديد من الإلكترونات، استبدل العديد من المراقبين، ولكل منهم عينيه. على كوكب الأرض سيكون هناك أكثر من سبعة مليارات مراقب.

ومع ذلك، فإن هذه المليارات من المراقبين تعبر عن القدرة على الملاحظة، وهو شيء واحد. لذلك من المعقول تمامًا أن نعيش في "عالم مراقب واحد". إنه مثل قول "جميع البشر يتنفسون" دون الحاجة إلى حساب عدد البشر الذين يتنفسون. هذا هو منظور الوعي الكوني. لم أختر صورة الأمواج التي تقصف الشاطئ عن طريق الصدفة. أشار العرافون الهنود القدماء إلى البحر وقالوا: "كل موجة هي نتوء للمحيط دون أن تختلف عن المحيط. لا تنخدع بأناك الفردية. أنت نتوء للوعي الكوني دون أن تكون مختلفًا عنه".

الإنسان العاقل هو المخلوق الوحيد الذي يمكنه اختيار المنظور الذي يجب اتخاذه. يمكننا أن نكون موجات منفصلة من محيط واحد. الفرق الوحيد بين الكون أحادي الإلكترون والكون متعدد الإلكترونات هو منظورنا. كلاهما حقيقيان كما نقرر. أو بعبارة أكثر قوة، كلاهما حقيقي بقدر ما نقرره. نقف عند محور اتخاذ هذا الخيار، نقف عند محور الخلق. شيء واحد فقط يحدث: الاحتمال أصبح حقيقة واقعة. كان جون ويلر مسؤولاً أيضًا عن القول إننا نعيش في عالم تشاركي. أنا أتوسع في نفس الفكرة فقط. يقدم الكون التشاركي خيارات لا حصر لها؛ الشيء الوحيد الذي لا يمكنك اختياره هو عدم المشاركة.

بمجرد أن تكون في اللعبة، فإن الطريقة التي تلعب بها مفتوحة تمامًا لك. يمكن للبشر النظر إلى الخلق وشرحه بأي طريقة نختارها. لماذا توجد فيروسات البرد والفيلة والسيكويا والفئران في العالم؟ قد يقول البعض إن الله خلقهم عن قصد، بينما يعتقد آخرون أنهم خرجوا من الفراغ الكمي من خلال عمليات عشوائية استغرقت مليارات السنين لتؤتي ثمارها. التفسير الأكثر راديكالية هو أن الإنسان العاقل أضاف كل ما أردناه إلى واقعنا الافتراضي. كل تفسير هو ببساطة قصة مختلفة. ما وراء القصص، يخلق الوعي الكوني من داخله. القصص هي ما بعد الخلق؛ الوعي الكوني هو ما قبل الخلق.

السبب غير المبرر

إن دورنا كمبدعين للواقع يفرض عبئًا ثقيلًا إذا نظرنا إليه من قيود الطبيعة البشرية. لقرون عديدة كان من الممكن ترك كل شيء لله. على سبيل المثال، جعل عقل القرون الوسطى الله أصل كل شيء في السماء وعلى الأرض - توما الإكويني، أعظم اللاهوتيين في العصور الوسطى، قدم الله على أنه "المحرك الأول" (primum mobile باللغة اللاتينية). كان الله وحده لديه المعرفة لخلق الكون.

لأن الكمال هو سمة إلهية، يجب أن يكون الله قد وضع الخلق في حركة كاملة، بينما في العالم الساقط كل ما هو في الحركة، حتى القلب النابض وموجات المحيط المتصاعدة، هو تمثيل ناقص لعمل الله. عندما سقط آدم وحواء، سقطت الطبيعة أيضًا. تم طرد البشر الأوائل من عالم طبيعي مثالي إلى عالم ناقص. أفسحت جنة عدن المجال لبرية معادية.

في الكوميديا الإلهية، التي تمثل الانعكاس الأكثر اكتمالاً لعلم الكونيات في العصور الوسطى في الأدب، توصل دانتي إلى صورة مرئية للكمال الإلهي يمكن لقرائه فهمها. كما يصفه موقع Danteworlds، "في Primum Mobile (" المحرك الأول ")- المجال الأسرع والأبعد الذي يضفي الحركة على المجالات الأخرى - يرى دانتي تسع حلقات نارية تدور حول نقطة مركزية من الضوء الشديد".

هذه الحلقات النارية التسعة هي أوامر ملائكية، لأنه في نظرة دانتي الدينية للعالم كان لا بد من وجود كائنات كاملة مخصصة للحفاظ على استمرار الخلق. وإلا، كان على الله أن يهندس كل شيء، وهو استحالة عندما كان المحرك الذي لا يتحرك بحكم التعريف. (إنه قديم وغير صحيح في العبرية، لكنني ألجأ إلى المذكر للراحة، لأن المذكر/المؤنث/الجماد مرهق.) عند الإشارة إلى الله، لم يستطع العقل المسيحي في العصور الوسطى انتهاك الكمال الإلهي أو الهروب منه.

هذا الهوس باقٍ اليوم، ولكن في مظهر مختلف. مع عدم وجود خلق مثالي نحلم به، فقد تُركنا مع عيوبنا الخاصة. نشعر بالحيرة والارتباك مثل آدم وحواء التوراتيين. نشعر بالذنب حيال نهب الكوكب ومع ذلك لا يمكننا مساعدة أنفسنا، حتى عندما تنهار الطبيعة أمام أعيننا.

اقترح هذا الكتاب أن الخلق يتكشف من الوعي الخالص. لا يوجد فنان إلهي لديه صورة في ذهنه. هناك مجرد خلق يتطور بلا نهاية. لا تحتوي العملية على سطر قصة واحد؛ فهي تشمل جميع سطور القصة. ليس لها أخلاق. المأساة رائعة للخيال البشري مثل الكوميديا، وهذا هو السبب في أننا نستمر في خلق كليهما. (قدم شكسبير

البانوراما بأكملها لجمهوره الواقفين في حفرة مسرح غلوب، وهوليوود تحافظ على استمرار العرض.)

تطور الوعي هو التفسير الوحيد للخلق الذي يجمع كل شيء معًا. لديه ميزة عدم وجود حدود. المعجزة تقف على نفس مستوى اللعب مثل الأمور الدنيوية. في هذه المرحلة سأخرج برأي مختلف. إذا ذهبت إلى يوتيوب وأدخلت ثلاث كلمات بحث، Lourdes levitating Host، يمكنك مشاهدة معجزة تم تصويرها حدثت في لورد، فرنسا. كما يشرحها أحد المعلقين المطلعين عبر الإنترنت:

> في عام 1999، خلال قداس احتفل به الكاردينال بيلي، رئيس أساقفة ليون آنذاك، بدأ المضيف في الارتفاع فوق اللصاقة مباشرة [الصفيحة المستخدمة للإفخارستيا] من لحظة التكتل حتى الارتفاع. تم تصوير المعجزة للبث ومقطع منها شق طريقه عبر الإنترنت. في ذلك الوقت، قرر الأساقفة الفرنسيون الحفاظ على الهدوء. في الآونة الأخيرة، تم لفت انتباه الكاردينال في الكوريا، الذي أخذ على عاتقه التحقق من أصل المقطع وسؤال رئيس أساقفة ليون الحالي عن موقف الأساقفة الفرنسيين بشأن هذه المسألة. هذا الكاردينال بدوره نقله إلى الأب الأقدس. إنه قلق من أن بعض الأساقفة كانوا سريعين للغاية في إخفاء الأمر على ما يبدو أنه علامة حقيقية.

الفيديو الحالي غير واضح، لكنه يوضح ما يصفه المعلق. خلال هذه القداس، تم استخدام مضيف كبير، بحجم طبق العشاء تقريبًا. ينتهي الرفع، الذي يستمر عدة دقائق، بارتفاع المضيف، عندما يرفعه رئيس الأساقفة لعرضه على التجمع. إن الرفع، إذا كان هذا ما نراه، يرفع المضيف بوصة أو اثنتين فقط في الهواء.

أنا لا أعرف من هو في وضع يسمح له بحكم اللقطات الحقيقية أو خدعة رقمية ذكية، ولكن بالنسبة لي المسألة ليست حول المعجزات. يتعلق الأمر بما يرغب البشر في السماح به في الصورة المقبولة للواقع. حتى الآن، شاهد ملايين الأشخاص مقطع الفيديو الخاص بالمضيف المرتفع، وتغطي ردودهم الطيف. معظم الأشخاص الذين أعرفهم معجبون للحظات؛ ويشكك آخرون في الصور الضبابية. قليل منهم لديهم تعبير غريب

على وجوههم، كما لو كانوا هوراشيو وقد قال هاملت للتو: "هناك أشياء في السماء والأرض، هوراشيو، / أكثر مما تحلم به في فلسفتك".

يمكنك القول إن هاملت يتهم صديقه بعدم الحلم بعمق كافٍ. المعجزات هي تذكير مماثل. قد يتم شرح المضيف المرتفع بعيدًا في يوم من الأيام - بعد كل شيء، توجد الجاذبية المضادة في الفيزياء النظرية. قد يتم كشفها على أنها احتيال أو ببساطة تغرق في مستنقع التجربة المنسية. ومع ذلك، حدث شيء مهم. سُمح لقليل من الغرابة بدخول حلمنا الجماعي. لا يتطلب الأمر سوى شرارة لحرق غابة. أنت لا تعرف أبدًا أي جزء غريب سيبدد حلمنا الجماعي.

وقت الاستيقاظ لا ينقص أبداً. الاستيقاظ يأخذك إلى أبعد من حدود الوقت. ومع ذلك، من الصعب عدم الشعور بضغط الكارثة كلما اقتربت. هناك شيء مثل عاصفة قوية جدا تحدث مرة واحدة فقط كل خمسمائة سنة، ولكن من خلال حساب علماء الأرصاد الجوية، حدثت ستة وعشرون عاصفة من هذا القبيل في العقد الماضي. إذا كنا سنجعل الوعي الكوني مهمًا، فلا يمكننا ارتداء نظارات وردية اللون. سُمح لتلك العواصف، والبؤس البشري الذي ولدته، بالتحول إلى واقع افتراضي. دخلت أشياء كثيرة إلى الواقع الافتراضي لجعل الحياة كابوسًا.

الشخص العادي غير مستعد لقبول المسؤولية عن التعويذة/الحلم/الوهم الذي نحن متورطون فيه. يمكن تفسير تراكم غازات الدفيئة على أنه انتقام إلهي، أو نتيجة لسلسلة من الأحداث المؤسفة للغاية، أو على أنه عيب بشري يفسد شيئًا آخر. التدمير الذاتي جزء من طبيعتنا، لكن الخلق الذاتي أقوى بلا حدود. من خلال الاستيقاظ، يمكن للمتحولين تصحيح ما فعله البشر بشكل خاطئ. الاستيقاظ يحدث لشخص واحد فقط في كل مرة. الواقع ليس لعبة أرقام. إنه عالم لاعب واحد، وأنت وأنا كافيان لتحريك الخلق نفسه.

شهر من

الاستيقاظ:

31 درس للإنسان

المتحول

أحد أغراض هذا الكتاب هو إزالة الغموض عن عملية الاستيقاظ. من المفترض أن يكون المسار المباشر سهلاً وطبيعيًا. عدم اليقين الوحيد هو أن الأشخاص الذين يرغبون في تحقيق وعي أعلى يبدأون جميعًا من مكان مختلف، وهذا يحدث فرقًا. لقد وجدت في تجربتي الخاصة أن الرغبة هي حافز قوي بغض النظر عن المكان الذي تبدأ منه. إذا كنت تريد حقًا تعلم شيء ما - لغة جديدة، وطهي فرنسي، وتسلق الصخور - تصبح العملية ممتعة. كلما تحسنت في التعلم، كلما كان أكثر متعة.

على عكس هذه الأشياء، ومع ذلك، فإن الاستيقاظ ليس مهارة. لا توجد مجموعة من القواعد أو الإرشادات. حتى العثور على معلم محفوف بالعثرات. كيف يثبت المعلم أنه مستيقظ؟ لكن كل ثقافة تؤمن بالوعي الأعلى طورت، بمرور الوقت، بيئة لهذا النوع الخاص من التعلم، مثل الأشرم الهندي أو دير زن البوذي.

تتناسب هذه الإعدادات مع سياق كل ثقافة. ومع ذلك، إذا لم تكن تنتمي إلى الثقافة، وكنت تشاهد هذه الإعدادات من الخارج، فإن الأشرم والأديرة تبدو غريبة وطريفة. ومع ذلك، لا يوجد دليل على أن الإعداد الخاص إلزامي. بعد كل شيء، فإن عملية الاستيقاظ تدور حول الوعي الذاتي. لا يمكن لأحد أن يعلمك أن تكون واعيًا لذاتك. لا أحد يحتاج إلى ذلك. يشمل الوعي بالفعل الوعي الذاتي. لقد كنت أجادل في هذا الكتاب بأن الوجود هو الوعي. بعبارة أخرى، لقد ولدت بأدوات لتصبح أكثر وعيًا بالذات. إنها مجرد مسألة تطبيقها.

في عملية الاستيقاظ، لا يلزم وجود نمط حياة خاص. أنت تعيش كما تعيش الآن، من خلال إدراك العالم "هناك" والعالم "هنا". الشيء الوحيد الجديد هو أنك ترتبط بكلا العالمين باستخدام افتراضات جديدة. أنت تفترض أن الواقع "الحقيقي" ليس هو نفسه الواقع الافتراضي. أنت تفترض أنك كامل على مستوى الذات الحقيقية. أنت تفترض أن الذات الحقيقية تقدم طريقة أفضل للعيش، وطريقة أكثر وعيًا ولكن أيضًا أكثر إبداعًا وانفتاحًا واسترخاءً وقبولًا وحرية.

الافتراضات ليست هي نفسها الحقيقة أو الحقائق. يجب اختبارها، وهذا هو الغرض من هذا القسم. يُطلب منك التجربة على نفسك، وقضاء بعض الوقت كل يوم لمدة شهر لمعرفة ما إذا كان المسار المباشر يعمل. إنه وقت محظوظ للبحث عن وعي أعلى. بعد تجريده

من الزخارف الدينية وضباب الغموض، دخل الوعي مرحلة جديدة كموضوع بحثي كامل، يدرسه علماء النفس، والمعالجون النفسيون، وعلماء الأحياء، والفلاسفة، وعلماء الأعصاب، وحتى الفيزيائيون.

هذا الانفجار في الاهتمام يجعل المكان أفضل، في الواقع، من الأشرم والأديرة التقليدية. يمكنك الانخراط بشكل كامل في الحياة اليومية مع إيلاء اهتمام أعمق للاستيقاظ. من الغريب بعض الشيء أن يتعلم شخص ما الاستيقاظ، لكن هذه نتيجة العيش لفترة طويلة مع العقل المشروط. مقتنعًا بأن التعويذة/الحلم/الوهم حقيقي، فإن عقولنا تتوافق معه. يحدث الاستيقاظ عن طريق تفكيك التكييف الذي يبقينا محاصرين في التركيبات العقلية. عندما تبدأ هذه التركيبات في التلاشي، فإن الاستيقاظ هو الحالة التي نصل إليها.

الوصول إلى هناك أمر لا يمكن التنبؤ به وشخصي تمامًا. من الأفضل الانطلاق بعقل متفتح وبدون توقعات. ما عليك سوى تبني الموقف القائل بأن الاستيقاظ حقيقي؛ لقد فعل الآخرون ذلك لقرون عديدة، والشرط الوحيد هو الوعي الذاتي.

خطة يومية

تم إعداد الدروس في هذا القسم لتكون مرنة قدر الإمكان. أولاً، هناك بديهية أو نظرة ثاقبة لهذا اليوم. يتبعه شرح موجز، ثم تمرين. اقرأ البديهية والشرح مرة واحدة على الأقل، على الرغم من أن عدة مرات على مدار اليوم أفضل، بحيث يتم لفت انتباهك مرة أخرى إلى موضوع اليوم. يجب أن يتم التمرين بالقدر الذي تحتاجه لتشعر أنه فهم حقًا - من مرة إلى ثلاث مرات منفصلة طوال يومك يجب أن تفعل ذلك. أخيرًا، تم ترك مساحة لك لتدوين تجربتك. والأفضل من ذلك هو الاحتفاظ بدفتر يوميات منفصل مخصص للاستيقاظ.

هل يكفي شهر للاستيقاظ تمامًا؟ أشك في ذلك بصدق، لكن من المعروف أن بعض الناس يفتحون أعينهم ذات صباح، وينظرون حولهم، ويعرفون على وجه اليقين أنهم استيقظوا. يتغير الآخرون تدريجيًا في الداخل وينزلقون إلى وعي أعلى تقريبًا دون أن يلاحظوا أن

التغيير قد حدث - أصبحت الطبيعة الثانية على مر السنين. في جميع الاحتمالات، ستحصل على أقصى استفادة من تكرار هذه الدروس، والعودة عندما تشعر بالرغبة في إعادة الانخراط في عملية التعلم. هناك درجات من اليقظة، تمامًا كما أن هناك مستويات من المهارة في تعلم لغة جديدة أو الطبخ الفرنسي أو تسلق الصخور. يعد تعزيز حالتك المستيقظة جزءًا من العملية.

تصبح الدروس أطول مع مرور الشهر، ليس لأنها أصعب ولكن لأن هناك المزيد لرؤيته. كل درس سهل بنفس القدر.

كن منفتحًا وسلسًا ومرنًا بشأن الوصول إلى هناك. جمال المسار المباشر هو أن كل درس على طول الطريق له إنجازاته الخاصة، ولحظاته "آها" الخاصة، وملذاته الخاصة. بهذه الروح، دع الاستيقاظ يبدأ.

للتنزيل، انتقل إلى http://prhlink.com/9781524762988a001

اليوم الأول

تبدأ التجربة اليومية للواقع بالتصورات - الأصوات والألوان والأشكال والقوام والأذواق والروائح.

من المفترض أن يكون الاستيقاظ سهلاً. ولكن من المهم أن تعرف من أين تبدأ. لا يوجد مكان أفضل للبدء من المكان الذي أنت فيه الآن. في الواقع، سينتهي بنا الأمر في ورطة إذا تظاهرنا بوجود أي نقطة انطلاق أخرى. أنت تختبر حياتك كما هي، تدفق من التجارب التي تبدأ بالحواس الخمس.

لهذا اليوم

تواصل مع الأساسيات. اجلس للحظة وكن مع أبسط تجربة من الضوء والدفء والروائح التي تنبعث في طريقك وطعم الطعام. استرخ في التجربة. فقط راقب. كلما تمكنت من الاسترخاء، كلما كان الاستيقاظ أكثر سهولة. الاسترخاء في اللحظة هو المفتاح. في حالة الاسترخاء، يهدأ نشاطك العقلي، ومراقبة تجربتك المباشرة تحدث بشكل طبيعي.

تجربتك:

اليوم الثاني

نطاق الإدراك البشري هو عرض نطاق ضيق من الأحاسيس الخامة.

الحواس الخمس هي نافذتنا على الواقع، لكن الفتحة هي شق وليست نافذة صورة. عادة ما تنطبق "الرؤية هي الإيمان" على جزء صغير فقط من البيانات الخام التي تقصف العين كل ثانية. وينطبق الشيء نفسه على الحواس الأربع الأخرى. إنهم يتآمرون لتقديم نطاق ضيق من الواقع. لتوسيع عرض النطاق الترددي لزيادة إدراكنا، هو أحد أسباب الاستيقاظ.

لهذا اليوم

تواصل مع مدى ضيق إحساسك بالواقع في الواقع. ضع يديك على أذنيك ولاحظ كيف أن العالم مكتوم. ارتدِ النظارات الشمسية ولاحظ كيف يصبح العالم خافتًا. أطفئ الأنوار في الليل وبحذر، بخطوات صغيرة، حاول التنقل في غرفة في منزلك تعرفها جيدًا. عندما تبعد يديك عن أذنيك، وتزيل نظارتك الشمسية، وتضيء الأضواء، فإن وعيك بكل شيء من حولك يتسع. الاستيقاظ يوسع الواقع أكثر.

تجربتك:

جميع الكائنات الحية لديها عرض النطاق الترددي الفريد الخاص بها للتجربة الحسية.

تحددنا التجربة جميعًا، وبما أننا مضبوطون على نطاق ترددي واحد فقط من الواقع - أطلق عليه اسم قناة Me - فإن هويتنا ضيقة أيضًا. يتم ضبط الكائنات الحية الأخرى على عرض نطاق ترددي مختلف، مما يمنحها وجودًا بالكاد يمكننا تخيله. لكن يمكن للبشر تغيير القناة حسب الرغبة. الواقع ضيق مثل وعينا. عندما تستيقظ، يتم ضبطك على النطاق الترددي بأكمله. إذن فالواقع غير محدود.

لهذا اليوم

خذ لحظة للاستماع إلى غناء الطيور. كل طائر يروي قصته. تنقل أغنية الطيور المعلومات من الوالد إلى الفرخ، وتعلن حدود المنطقة، وتجذب رفيقًا، وتشير إلى الخطر، وتحدد الأنواع التي ينتمي إليها الطائر. لاحظ أنك لا تفهم شيئًا واحدًا على قناة الطير. إذا كان الشتاء أو لم تسمع أي طيور، ففكر في كلب يستنشق الهواء. يمكن لأنف الكلب أن يخبره بمن مر بجانبه، وماذا كان على حذاء ذلك الشخص، ومتى وقع الحادث. لاحظ أن أنفك لا يجمع أيًا من المعلومات التي تأتي عبر قناة الكلب.

تجربتك:

جسمنا المادي هو أيضًا تجربة إدراكية.

تخبرك قناة Me أن لديك جسدًا. الجسم الذي تراه وتشعر به، والأحاسيس التي تأتي من خلال الجهاز العصبي، ومواقع المتعة والألم - يتم بث هذه الإشارات باستمرار على قناة Me. الجسد ليس شيئًا؛ إنه اتحاد من التصورات. يوحد عقلك هذه التصورات المجزأة في صورة متماسكة في الزمان والمكان. إذا لم يفعل عقلك ذلك، فإن قناة Me كانت ستنقل الضوضاء فقط.

لهذا اليوم

خذ لحظة لإدراك جسمك مباشرة. أغمض عينيك واجلس بهدوء. دع انتباهك يتجول من إحساس إلى إحساس. ارفع ذراعك واشعر بوزنها. افرك أصابعك معًا واشعر بنعومتها وملمس الجلد. استمع إلى أنفاسك ونبضات قلبك. لا يهم عدد الإشارات التي تلتقطها، أو ما إذا كان جسمك يشعر بالراحة تجاهك أم لا. لقد اتصلت بالجسم الحقيقي الذي لديك. تجربة الجسد هي الجسد. كل شيء آخر هو تدخل عقلي. عندما تستيقظ، سوف تقبل وتستمتع بتجربة الجسم لنفسها، وهي تجربة سعيدة.

تجربتك:

اليوم الخامس

في حد ذاته، كل تجربة إدراكية هي إحساس فريد ومتلاشي وغير قابل للإدراك ولحظي. تأخذ حواسنا لقطات من الواقع.

تمنحنا الحياة تدفقًا مستمرًا من التصورات التي نعيش بها. الحواس الخمس هي خط الأنابيب الذي يتدفق من خلاله كل شيء. لكنه ليس مثل التدفق المستمر للمياه من صنبور. الأحاسيس تشبه إلى حد كبير المطر، الذي يسقط قطرة واحدة في كل مرة. نحن نفهم الحياة باستخدام الأفكار والأحاسيس العابرة. نتجاهل مدى تلاشي كل إدراك حقًا - يبدأ كل إحساس في التلاشي بمجرد ملاحظته. كل فكرة قد اختفت بالفعل بحلول الوقت الذي تسجل فيه. من خلال الاستيقاظ نتوقف عن تجاهل ما يحدث بالفعل طوال الوقت. تتلاشى الحاجة إلى تحويل الأحاسيس العابرة إلى فيلم أو قصة قيد التشغيل.

لهذا اليوم

ضع حبة ملح أو سكر على لسانك. لاحظ كيف يبدأ الطعم في التضاؤل بعد أول إحساس قوي بالمذاق. انتبه إلى كيفية تفاعل الغدد اللعابية بسرعة وكيف أراد حلقك ابتلاعها. هذا يجعلك على اتصال بمدى إيجاز ومؤقتية التجربة . ولكن هنا النقطة الحقيقية. حاول أن تتذوق ما كان على لسانك قبل أن تضع الملح أو السكر عليه. لا يمكنك. هذا الذوق، الذي ربما لم تلاحظه عندما حدث، هرب إلى الأبد. التصورات السريعة هي نسيج الحياة.

تجربتك:

اليوم السادس

الثابت الوحيد في كل لقطة من الإدراك هو وجود الكينونة والوعي.

اللقطات لا تلتقط نفسها - يجب أن يكون هناك مصور خلف الكاميرا. بغض النظر عن عدد آلاف الصور التي يلتقطها المصور المحترف، فهو الثابت وراء العدسة. وظيفته هي النظر، وترتيب الإعداد، ووضع الأضواء، والتركيز، وتحديد ما إذا كانت الصورة ترضيه. أنت تفعل الشيء نفسه مع الواقع. تقدم حواسك لقطات من البيانات الأولية، والتي تتغير بطرق لا نهاية لها. الثابت الوحيد هو أنت، ورؤية، وترتيب، وتحويل رشقات نارية عشوائية من الإدراك إلى شيء يمكن أن تتصل به. يحدث معظم هذا تلقائيًا، ولكن عندما تستيقظ، ترى ما تفعله. ثم لديك المزيد من الحرية للإبداع.

لهذا اليوم

تواصل مرة أخرى مع وحدات الخبرة الأساسية. اجلس للحظة واستمتع بأبسط تجربة لك مع الضوء والدفء والروائح التي تفوح في طريقك والطعم في فمك. استرخ في التجربة. لاحظ كل إحساس بشكل تلقائي، أينما يتجول انتباهك. كلما تمكنت من الاسترخاء، كلما كان الاستيقاظ أكثر سهولة. الاستيقاظ في حد ذاته هو حالة مريحة وعفوية تمامًا، ومنفتحة على كل ما يحدث هنا والآن.

تجربتك:

يخلق الربط بين اللقطات الإدراكية إحساسًا بالاستمرارية، بنفس الطريقة التي يتم بها إنشاء فيلم من التسلسل السريع للإطارات الثابتة.

عندما كشف اختراع الصور المتحركة أنه يمكن خداع أعيننا من خلال ربط سلسلة من اللقطات معًا بأربعة وعشرين إطارًا في الثانية، تم الكشف أيضًا عن حقيقة أعمق حول الواقع. يعمل الدماغ البشري عن طريق إطلاق الخلايا العصبية. كل إطلاق هو دفعة من الطاقة، تليها وقفة، ثم الانفجار التالي. تقسم الانفجارات الواقع إلى أجزاء من المعلومات من الحواس الخمس. عندما يسابقك قطار، فأنت لا تراه يتحرك. أنت ترى دفعات من المعلومات في دماغك تعطي وهم الحركة. وبالمثل، لا تسمع أصواتًا مستمرة.

استمرارية حياتك هي وهم ضروري. علينا أن نرى العالم يتحرك حتى نتمكن من العيش في حركة، وليس أجزاء متجمدة من الإحساس. في الوقت الحالي، أنت تختبر الصور والقصص التي تم إنشاؤها في عقلك من خلال نفس عملية التجميع معًا. عندما تستيقظ، سترى هذه الصور والقصص على حقيقتها: بنيات اصطناعية للعقل. ستعيش من الواقع "الحقيقي" الذي يتجاوز الصور والقصص - الوعي نفسه.

لهذا اليوم

اجلس أمام صورة متحركة على التلفزيون أو الكمبيوتر - يمكن أن يكون هذا أي شيء، من الأشخاص الذين يتجولون إلى الأخبار أو الأحداث الرياضية. ركز على شيء يتحرك عبر الشاشة من اليسار إلى اليمين. في الواقع لا يوجد شخص يتحرك عبر الشاشة؛ ولا فوتون واحد من الضوء يتحرك عبر الشاشة. بدلاً من ذلك، تحدث رشقات من الألوان، كل واحدة منها ثابت

بالكامل. من خلال ربط هذه الرشقات في تسلسل، يتم إنشاء وهم الحركة. لاحظ الآن مدى صعوبة رؤية العملية الفعلية التي تحدث أمام عينيك. يجب أن يرى عقلك الحركة لأنه منذ ولادتك، كان العالم عبارة عن سلسلة من الصور المتحركة - وهذا هو مدى تكييفك لقبول الوهم كواقع.

تجربتك:

يتم إنشاء الجسم المادي ومظهر العالم المادي في العقل كبنيات من الأحاسيس المتقطعة والزائلة.

في الحياة اليومية، لا نحقق في كيفية خلق العقل لعالم ثلاثي الأبعاد من أجزاء عشوائية لا معنى لها من الإحساس. بدءًا من العالم البسيط الذي يختبره الطفل، يصبح كل شيء أكثر تعقيدًا. لا يمكن للوليد التركيز على يده، التي تبدو وكأنها فقاعة وردية تطفو في الهواء. بمرور الوقت تصبح الفقاعة يدًا متصلة بالجسم؛ تكتسب اسمًا؛ تطور العديد من المهارات. يدرسها الطب وصولاً إلى كل الأنسجة والخلايا.

يحدث تراكم المعرفة هذا في العقل ويخلقه العقل. اليد العارية ليس لها قصة ترويها؛ ليس لها مهارات متطورة. كل ما يمكن أن تصبح عليه اليد عندما تنتمي إلى رسام ماهر أو نحات أو مؤدي سيرك أو طاهٍ أو عامل لحام هو من صنع العقل. وينطبق الشيء نفسه على الجسم كله والعالم المادي. نحن نبني الواقع الافتراضي حتى نتمكن من الحصول على الصور والقصص اللازمة لكوننا بشرًا.

لهذا اليوم

خذ ورقة من الورق العادي بحجم 8½ × 11 بوصة وضع ثقبًا في المنتصف. إذا كنت تمسك الورقة بالقرب من عينيك، فيمكنك رؤية الغرفة بأكملها من خلال الثقب - هذه هي صورتك الذهنية للغرفة. الآن امسك الورقة على بعد بوصة أو بوصتين من عينك، حتى ترى أجزاء فقط من الأشياء المألوفة - فقط جزء من المصابيح والكراسي والنوافذ وما إلى ذلك. حاول التجول في الغرفة ورؤية هذه القطع فقط. إنه أمر صعب للغاية. نظرًا لحرمانك من الصورة التي يصنعها عقلك، فإن الغرفة مفصولة

خليط من الصور المجزأة. فكر في كيفية استخدامك للعقل لبناء العالم ثلاثي الأبعاد المألوف الذي تقبله بالقيمة الاسمية.

تجربتك:

اليوم التاسع

إن مظهر الجسد والعالم عبارة عن أنشطة في الوعي - الأفعال، وليس الأسماء - تتغير باستمرار وبسرعة.

عندما تدخل غرفة أو تذهب إلى العمل أو تتجول في الهواء الطلق، تبدو الأشياء التي تراها ثابتة ومستقرة - لكنها ليست كذلك. يعمل عقلك باستمرار للحفاظ على وهم الاستقرار. تتعاون حواسك الخمس من خلال تحويل الفوتونات إلى صور واهتزازات الهواء إلى أصوات يمكن التعرف عليها. وبعبارة أخرى، أنت تصنع العالم باستمرار. تحدث عملية دائمة التغير لا نهاية لها في وعيك. لذلك، فإن العالم الخارجي هو عملية دائمة التغير لا نهاية لها ترتدي تمويه الأشياء الثابتة والمستقرة. من خلال الاستيقاظ ترى ما وراء قناع المادة، وتعيد الاتصال بالعملية الإبداعية التي تصنع العالم.

لهذا اليوم

انظر إلى صورة لصديق أو أحد أفراد العائلة أو أحد المشاهير. الآن، إقلبيها. لاحظ أنه لا يمكنك التعرف على الوجه بعد الآن. حدثت عقبة في دماغك، وهي مكيفة للتعرف على الوجوه فقط من الجانب المعاكس. كانت هناك عملية للتعرف على الوجه؛ الوجه نفسه لا معنى له. أو تخيل وضع صورة على قرص دوار وضبطها على الدوران (يمكنك تجربة ذلك على طاولة تدور أو مشغل أسطوانات). لاحظ أنه لا يمكنك فهم الصورة أثناء دورانها. العالم المتحرك ليس له واقع حتى يبنيه العقل في عالم بشري. التغيير المستمر يكتسب وهم الاستقرار وعدم التغيير.

تجربتك:

البناء العقلي للجسم والعالم هو نتاج قرون من التكييف.

في الحياة اليومية نقبل العالم كأمر مسلم به. الأشجار والجبال والغيوم والسماء موجودة ببساطة هناك. لكن هذه ليست سوى مشهد للواقع الافتراضي. كل شيء في العالم بخلاف البيانات الحسية الخام متجذر في الأساطير والتاريخ والدين والفلسفة والثقافة والاقتصاد واللغة. يتم تراكب الإحساس الخام مع هذا التكييف المعقد. ونتيجة لذلك، تم تفسير الجسد والعالم الذي ندركه مسبقًا. إنها موجودة كامتداد للدراما البشرية. من خلال الاستيقاظ، تخرج من الدراما لتكون من أنت حقًا. ترى أن الواقع الافتراضي هو نوع من الهبوط اليدوي، والذي لم يعد عليك أن ترضى به.

لهذا اليوم

فيما يلي تمرين بسيط في الإدراك. فكر في الحرف A. عندما تضع عينيك عليه، ترى علامة بسيطة مصنوعة بثلاث ضربات قصيرة من القلم. لكن هذه السكتات الدماغية ليس لها معنى متأصل، كما يمكنك تحديد ذلك على الفور من خلال قلب A على جانبها أو رأسًا على عقب. معنى A مضمن فيه. إنه معنى قديم، يعود إلى الأبجدية الفينيقية. مختلطة في الحرف العبري أليف، الذي يقف على البداية، الخلق، والله. A مرادف لواحد، مما يدل على الفردية وبداية الحساب. A هي درجة مرغوبة في المدرسة، وإذا كسبت ما يكفي من As، فمن المحتمل أن تكون متعلمًا جيدًا وينتهي بك الأمر مزدهرًا.

إذا كان حرف واحد من الأبجدية يحمل الكثير من التاريخ والكثير من الآثار، تخيل مدى تعقيد نسيج العالم البشري. نرث

ثروة من المعاني التي تجمع العالم معًا ولكنها تصبح أيضًا عبئًا. (فكر في كل المتاعب الناجمة عن حرف آخر من الأبجدية، I.)

تجربتك:

اليوم الحادي عشر

العقل نفسه ليس سوى وعي مشروط.

ولد كل واحد منا في عالم مترجم. أمضت الأجيال السابقة حياتها في إعطاء كل شيء معنى إنسانيًا. يكبر كل مولود جديد من خلال التعلم، وبمجرد أن تتمكن من التنقل في العالم - المشي والتحدث واتخاذ خيارات الحياة وتشكيل العلاقات - ستجد مكانك في الواقع الافتراضي. في مرحلة ما، ترغب في الحصول على تجارب فريدة خاصة بك. "أريد أن أكون أنا" هو حافز قوي.

لكن الطريقة الوحيدة للحصول على تجربة هي استخدام العقل، وعقل الجميع مشروط تمامًا. لم يكن لديه خيار. من خلال التعلم، ضحى كل واحد منا "أريد أن أكون أنا" باسم "أريد أن أتأقلم". أكثر من الضغط الاجتماعي كان يجري. تتطلب قواعد الواقع الافتراضي منا قبول مجموعة مشتركة من الصور والقصص والمعتقدات والعادات. من خلال الاستيقاظ يمكنك أن تكون نفسك خارج القواعد. الواقع "الحقيقي" هو دائمًا جديد ومبتكر.

لهذا اليوم

التحدي اليوم هو أن يكون لديك فكرة خاصة بك تمامًا. لا يمكن لمثل هذه الفكرة أن تردد أي شيء سمعت شخصًا آخر يقوله أو أي شيء قرأته في كتاب. لا يمكن صياغتها في عبارة مألوفة. يجب ألا تنشأ من الذاكرة، لأنك عندئذٍ ستكرر الماضي فقط. في مواجهة هذا التحدي البسيط، يمكنك أن ترى مدى إحكام العقل المشروط قبضته عليك. هناك طرق هروب مجربة جيدًا، مثل الخيال والوهم، والتي تلتف حول القواعد من خلال عدم مطابقة الواقع. هناك طريق هروب آخر، وهو الاستيقاظ، والذي يسمح لك بالتواجد هنا الآن. في الأبدية الآن العقل المشروط ليس له مكان.

تجربتك:

اليوم الثاني عشر

الواقع الافتراضي هو شبكة من العلاقات.

العالم المادي هو كل شيء عن العلاقات. من حولهم نخلق القصص. تروي شجرة عيد الميلاد قصة؛ ترتبط الشجرة المعلقة عليها الحلي بأشجار دائمة الخضرة أخرى، مما يؤدي إلى المملكة النباتية وأصول الحياة. لا يوجد شيء في العالم يمكن رؤيته دون أن يكون جزءًا لا يتجزأ من العلاقات المنتشرة في جميع الاتجاهات. هذه الشبكة من العلاقات هي الشبكة غير المرئية التي تجمع كل شيء معًا. متشابكة داخل الويب، نخلق قصصًا لا نهاية لها في فيلم مستمر.

ولكن كيف يمكنك الخروج من الشبكة؟ يحلم البشر بعالم مثل الجنة يسمح للعالم النسبي بالابتعاد إلى الأبد. قد تكون الجنة حلمًا، لكن العالم الآخر ليس كذلك. من خلال الاستيقاظ، تجد نفسك في هذا العالم، وهو الوعي نفسه. ما وراء كل الأشياء المخلوقة يكمن رحم الخلق.

لهذا اليوم

دع نظرك يتجول في الغرفة واختار أي شيء عشوائيًا. الآن في تتابع سريع، فكر في أكبر عدد ممكن من الكلمات التي تتعلق بشيء في ثلاثين ثانية. لنفترض أنك اخترت مصباح طاولة. الكلمات المتعلقة بمصباح الطاولة: الضوء، حشرة البرق، الشعلة، تمثال الحرية، المصباح بجانب الباب الذهبي، الحرية، المهاجرون، ألمانيا، النازية، هتلر، الحرب العالمية الثانية، وما إلى ذلك. لاحظ أن تدفق الكلمات ينتشر من تلقاء نفسه، في أي اتجاه. من خلال تمرين بسيط في ارتباط الكلمات، تكون قد نسجت خيطًا واحدًا من الشبكة يخلق العالم المعروف.

تجربتك:

اليوم الثالث عشر

لقد ورطنا العقل في واقع افتراضي من صنعنا.

في أساطير الخلق حول العالم، يقف الله أو الآلهة منفصلين، وينظرون إلى العالم الذي خلقوه. ومع ذلك، بالنسبة للبشر، أنشأنا الواقع الافتراضي ثم دخلنا فيه. كان الغرض من الواقع الافتراضي هو السماح لنا بدور مزدوج، كمؤلفين لقصصنا الخاصة والممثلين الذين يلعبونها. الدوران من صنع العقل، وإبقائهما منفصلين أمر مربك. عندما تنشأ المشاكل، يسأل الناس أنفسهم، "هل فعلت هذا بنفسي؟" دون أن يتمكن من الإجابة.

من خلال التشابك في الواقع الافتراضي، نجد أنه من الأسهل ببساطة المضي قدمًا والتظاهر بأننا نلعب دورًا واحدًا فقط، الممثل. ومع ذلك، فإن دور المؤلف أكثر أهمية بكثير. لسوء الحظ، تم نسيان كيف تكون مؤلفًا إلى حد كبير. الحياة مربكة للغاية بالفعل. من خلال الاستيقاظ، سترى بوضوح دورك في العملية الإبداعية. أنت لم تعد عاجزًا أو ضحية، أكثر من روميو وجولييت ضحايا شكسبير. لقد عادوا إلى الحياة في وعي مؤلفهم، حيث تأتي إلى الحياة كل يوم في وعيك.

لهذا اليوم

ضع نفسك مرة أخرى في المركز الإبداعي للأشياء. في المرة القادمة التي تطلب فيها الطعام أو تطلب فيها رؤية شيء ما في المتجر، قم بتأطير الموقف بهذه الطريقة: لقد راودتني الفكرة التي وضعت هذا الموقف موضع التنفيذ. وضعت الفكرة في كلمات. تسببت الكلمات في قيام شخص آخر بعمل جديد. يدفع هذا الإجراء إلى اتخاذ إجراء آخر من قبل الطهاة في المطبخ (أو الشركة المصنعة التي صنعت البضائع في المتجر)، الذين يكسبون لقمة العيش لإنشاء قصصهم الخاصة، ومجموع هذه القصص هو تاريخ البشرية. لذلك، في كل لحظة، تكون أفكاري في المركز الإبداعي للتاريخ.

هذه أكثر من مجرد طريقة جديدة لتأطير نشاط شائع. إنها الحقيقة. أنت المركز الإبداعي للأشياء، أبداً ودائمًا.

تجربتك:

الجسم والعقل والعالم، عندما ينظر إليها مباشرة ودون تفسير، هي في الواقع نشاط واحد.

على الرغم من أننا نشغل أنفسنا بألف شيء في اليوم، إلا أن رؤية العالم كشيء واحد يأتي بشكل طبيعي. بالنسبة للمؤمن المتدين، الشيء الوحيد هو خلق الله. بالنسبة لمعظم العلماء، الشيء الوحيد هو الكون المادي. لكن هذه ردود مشروطة. لا يمكن للمؤمنين استشارة الله لتأكيد إيمانهم، ولا يمكن للعلماء تأكيد من أين يأتي الزمان والمكان والمادة والطاقة. ماذا لو نظرت إلى العالم مباشرة، دون استجابة مشروطة؟ سترى أن الشيء الوحيد هو الوعي الذي يعدل نفسه باستمرار. الجسد والعقل والعالم هي تجارب في الوعي. يمكن التحقق من ذلك وحده. التجربة هي محك الواقع. عندما تستيقظ، يصبح المحك الوحيد الذي تحتاجه. تنضم إلى مسرحية الوعي وتستمتع بها.

لهذا اليوم

لعبة الوعي تحتضن كل الخلق. اليوم يمكنك الانضمام إلى اللعبة كتجربة ممتعة. خذ لحظة للقيام بشيء يجعلك سعيدًا - يمكن أن يكون الغداء مع صديق، وتقدير الأشجار والسماء، ومشاهدة الأطفال في الملعب. إذا كان استمتاعك يأتي من تناول الآيس كريم في منتصف الليل، فلا بأس بذلك تمامًا. مهما كان ما تفعله، استرخ واستمتع به ولاحظه. المتعة هي أسهل طريقة للتواجد هنا الآن. بمجرد ملاحظة استمتاعك، تكون قد وضعت نفسك في لعبة الوعي الأبدية.

تجربتك:

اليوم الخامس عشر

عند الفحص الدقيق، لا يمكن العثور على عالم خارجي أو جسم مادي مستقل عن تصوراتنا.

نحن معتادون على العيش مع ذات منقسمة لدرجة أنها خطوة كبيرة لرؤية ما وراءها. تخبرك الذات المنقسمة أنك تعيش في عالمين، أحدهما "هنا" والآخر "هناك". ولكن إذا كان الواقع شيئًا واحدًا، فإن هذا الرأي خاطئ. الوعي هو الشيء الوحيد. يتكشف كحقيقة واحدة. مع العلم بذلك، لديك أرضية صلبة للوقوف على وعيك الخاص. العقل المشروط يفسد الوعي ويشوهه. إنه يلون تصوراتك، مما يجبرك على قبول الانقسام بين العالمين الداخلي والخارجي. الاستيقاظ يوضح الحقيقة. جميع العوالم من ذوي الخبرة في الوعي. ليست هناك حاجة لإثبات وجود العالم المادي أو عدم إثباته. أنت هنا الآن، وهذا يكفي.

لهذا اليوم

ليس من الصعب دمج العالمين الداخلي والخارجي في عالم واحد. ابحث عن صورة لنفسك؛ يمكن أن تكون رخصة القيادة الخاصة بك أو لقطة. أمسك الصورة في يدك، وانظر إلى نفسك في المرآة. ثم انظر إلى نفسك في الصورة، وأخيراً، انظر إلى نفسك في عين عقلك. عندما انتقلت من رؤية جسدك المادي ينعكس في مرآة، و التقاطه في فيلم، وداخل عقلك، كان كل منها تجربة في الوعي. على هذا الأساس، لم تكن هناك ثلاث تجارب مختلفة. كانت هناك تجربة واحدة يتم تعديلها بثلاث طرق. كل شيء في الحياة يقف على نفس الأرض، مثل التجارب التي تعدل الوعي.

تجربتك:

نظرًا لعدم وجود عالم مادي مستقل، فإن الواقع اليومي هو حلم واضح يحدث في الحياة الآن.

الأحلام ليست كلها مقطوعة من نفس القماش. بعض الأحلام غامضة، وبالكاد أكثر حيوية من وجود ذاكرة عابرة عندما تكون مستيقظًا. على النقيض من ذلك، هناك ما يسمى بالأحلام الواضحة. عندما يكون لديك حلم واضح، ليس لديك أدنى فكرة أنه حلم. أنت منغمس تمامًا فيه، وعندما تستيقظ، من الصعب الاعتراف بأن الحلم لم يكن حقيقيًا. وبالمثل، فإن الواقع الافتراضي هو تجربة غامرة كاملة. هناك بعض الأدلة التي تشير إلى أنك لست مستيقظًا تمامًا.

لهذا السبب، فإن لمحات من الوضوح ولحظات الفرح والرؤى الإبداعية وتجربة التأمل ثمينة. يشيرون إلى أنك منغمس في حلم حي وواضح. سيأتي الاستيقاظ كمفاجأة لكثير من الناس، إنها صدمة أن يدركوا أنهم كانوا نائمين طوال حياتهم. كانت كل لحظة تمر مثل تجربة الحياة الآن. ومع ذلك، بمجرد الاستيقاظ، تصبح الآن نافذة على الوعي النقي. لا يهم ما يملأ الآن. ما يهم هو أنك مستيقظ تمامًا.

لهذا اليوم

غالبًا ما تحدث اللحظات التي ترى فيها من خلال التعويذة/الحلم/الوهم بشكل عفوي - فهي تأتيك على حين غرة. لا توجد طريقة محددة لتحقيق مثل هذه اللمحات؛ أقرب ما يمكنك الوصول إليه هو من خلال التأمل. ومع ذلك، يمكنك تمهيد الطريق اليوم لبذرة تجربة ما وراء الواقع. في أي وقت، ألقِ نظرة حولك، وابتسم لنفسك، وقل: "تخيل أن هذا كله حلم، وأنا الحالم". الابتسامة مهمة. إنه مثل توقع عيد الميلاد عندما كنت طفلاً. أنت تعرف أن شيئًا جيدًا قادم، وبتذكير نفسك، تفتح الطريق.

تجربتك:

الآن أليست لحظة في الوقت المناسب يمكن استيعابها وعقدها. الآن هو صعود وهبوط الوعي.

إذا كنت تريد معرفة من يفرض قواعد الواقع الافتراضي، فإن الساعة هي مكان جيد للبدء. يقسم الوقت المحدد للساعة الحياة إلى أجزاء من الثواني والدقائق والساعات. بمجرد التعرف على وقت الساعة، تمر حياتك بالثواني والدقائق والساعات. مثل هذا الوجود ميكانيكي وروتيني. الخروج من الواقع الافتراضي، يجب أن يصبح الآن حالة من الوعي، وليس شريحة من الخبز. عندما تستيقظ، الآن هو وجود؛ إنها تجربة غير منقطعة من الوجود هنا.

من خلال تجربة هذا الوجود، ستشهد كيف يقدم تيار الوعي سلسلة من الأحاسيس والتصورات العابرة. إن تقسيم هذا التيار من النشاط إلى ثوانٍ ودقائق وساعات هو بناء عقلي فقط. عندما تكون مستيقظًا، فإنك تولي اهتمامًا أكبر لوجود الوعي أكثر من الأحداث العابرة التي تحدث في العقل.

لهذا اليوم

النشاط العقلي شديد التشبث. لديك مصلحة في الأفكار والأحاسيس والصور والمشاعر التي تمر عبر عقلك. ولكن لا يجب أن يكون لديك مصلحة في تلك الأفكار والأحاسيس والصور والمشاعر. تخيل أنك جالس في قطار ركاب تنظر من النافذة. مع اندفاع المشهد، لا يمكنك رؤية ما تختاره من كل مبنى أو شجرة أو سيارة أو شخص. إنه مجرد مشهد عابر. إذا لاحظت شيئًا بارزًا، فإنه يمر بنفس سرعة الأشياء التي لا تلاحظها. الآن بدلاً من النوافذ، استبدل عينيك. أنت تجلس خلفهم تشاهد المشهد العابر. عندما تتبنى هذا الموقف،

الذي يعرف باسم "الشاهد"، تقارب للحظة ما هي الحالة الدائمة للاستيقاظ.

تجربتك:

اليوم الثامن عشر

الوقت على مدار الساعة يقطع الأبدية، ويعطيه البدايات والنهايات.
ونتيجة لذلك، هناك الولادة والشيخوخة والموت.

كل الواقع الافتراضي، من الذرة إلى جسم الإنسان إلى الكون، هو عملية أبدية مجمدة في الوقت المناسب. إذا قلت، "لقد ولدت في عام 1961" أو "يبدأ الاجتماع على الفور في الثالثة" أو "حدث الانفجار الكبير قبل 13.8 مليار سنة"، فأنت تفعل الشيء نفسه - تجميد عملية سائلة ثابتة في بداية، والتي تجلب تلقائيًا منتصفًا ونهاية. البداية والوسط والنهاية هي بنيات عقلية. ما هو منتصف اللون الأزرق؟ ما هو آخر شيء حدث قبل أن يبدأ الوقت؟ عندما تستيقظ، يكون التواجد هنا مستمرًا - في الواقع، كان دائمًا مستمرًا، حتى تم اختراع البداية والوسط والنهاية. سيكون من المريح للغاية التخلي عن هذه المفاهيم. لن تجد أنك تعيش في الوقت الحالي فحسب، بل ستصبح الولادة والشيخوخة والموت غير ذات صلة.

لهذا اليوم

للخروج من وقت الساعة إلى الأبد، خذ لحظة وانظر إلى اللون، قل أزرق السماء. حاول أن ترى ما وراء اللون الأزرق. حاول بجد. ستلاحظ أنه من غير المجدي محاولة التفكير في طريقك إلى هناك. النشاط العقلي غير ذي صلة. ولا يهم إذا كنت ترى ما وراء اللون الأزرق. من خلال منع عقلك من التدخل، فإنك تهرب من وقت الساعة، وبالتالي فإن المكان الوحيد الذي يمكنك أن تكون فيه هو المكان الخالد. وبالمثل، حاول أن تتخيل وقتًا لم تكن فيه موجودًا. سيؤدي هذا أيضًا إلى منع العقل المفكر من التدخل. لن تواجه أي وقت لم تكن فيه موجودًا. هل هناك تعريف أفضل للخلود؟

تجربتك:

الواقع هو النشاط اللانهائي للوعي الذي يعدل نفسه.

إذا سار أحدهم نحوك وقال: "أريد أن أكون هنا الآن. أين سيحدث ذلك؟ ستكون في حيرة من أمرك. "الآن" ليس مكانًا على الخريطة. يمكن تعيين اتصالات الدماغ في مواقعها الدقيقة، ولكن لا يوجد أعلى أو أسفل أو خلف أو أمام الوعي. الآن مستمر لأن الوعي مستمر. فقط في الواقع الافتراضي يتم فرض قيود مثل البدايات والنهايات أو الولادة والموت. عندما يتم تجربتها مباشرة، يتدفق الواقع مثل النهر. ولكن عليك أن تتخيله كنهر يتدفق في دائرة، دون البدء في الجبال والركض إلى البحر.

عندما تكون مستيقظًا، حتى وصف الوعي بأنه تدفق محدود للغاية. لا يحتاج الوعي إلى أن يكون نشطًا. كما هو الحال، النشاط في كل مكان. خارج التأمل أو لحظات الصمت غير المتوقعة، يشارك العقل باستمرار في صعود وهبوط الوعي لأنه يعدل نفسه. بالإضافة إلى الطنين المستمر للنشاط، يكون الوعي صامتًا ونقيًا وغير محدود ولا يحتاج إلى فعل أي شيء. عند الاستيقاظ، تتعرف على الوعي النقي، وتتمتع بالهدوء والأمان الذي يجلبه.

لهذا اليوم

الوعي الصامت معك دائمًا، في انتظار أن يلاحظه أحد. اجلس في مكان هادئ وقل لنفسك، " ___أنا "، املأ الفراغ باسمك الكامل. مع وقفة قصيرة بينهما، قل الأشياء التالية لنفسك: "أنا [الاسم الأول]"، ثم" أنا "، ثم" أنا "، وأخيراً لا تفكر. بدون تسميات للتماهي معها، يكون العقل هادئًا. أثناء تجربتك لهذه الحالة، حتى للحظة، وجدت هويتك الحقيقية.

تنبثق الأنا من النشاط العقلي؛ تنبثق ذاتك الحقيقية من الوعي الصامت.

تجربتك:

اليوم العشرون

الوقت هو نوع واحد فقط من القيود. وكذلك الفضاء والمادة والطاقة. الوعي نفسه دون أي قيود.

أصبح الاستيقاظ اليوم أكثر وضوحًا مما كان عليه في الماضي، عندما اعتبرت العملية غامضة لدرجة أنها بدت متناقضة تمامًا. على حد تعبير أحد الاستعارات القديمة، فإن الرغبة في الاستيقاظ تشبه أن تكون سمكة عطشى. السمك عطشان فقط لأنه لا يدرك أنه محاط بالمحيط. وبالمثل، فإن الشخص الذي يسعى إلى الاستيقاظ لا يدرك أن جميع قيود العقل هي نتيجة لعدم معرفة أن محيط الوعي اللانهائي موجود في كل مكان في كل لحظة.

يبدأ التقييد في العقل ولكنه ينعكس في الزمان والمكان والمادة والطاقة. يؤثر هذا الانعكاس بشكل جيد سواء كنت نائمًا أو مستيقظًا. الفرق هو أنه عندما تستيقظ، يُنظر إلى الكون المادي على حقيقته، لعبة الوعي. الوعي ليس له شكل أو حدود. كونه يتجاوز التسميات والأفكار، فإنه لا يمكن تصوره. إنه أيضًا ما أنت عليه حقًا.

لهذا اليوم

ارفع يدك وابدأ في تحريكها إلى أوضاع مختلفة، كل منها يدل على لفتة ذات مغزى. مثل دور ضابط شرطة يوجه حركة المرور، أو معلم يشير إلى السبورة، أو عاشق يداعب خد الحبيب، أو طاهٍ يصنع عجة البيض - أيًا كان ما يثير إعجابك. فكر في كيفية تنفيذ يدك لأي شيء أراده خيالك. كان العقل والمادة مظهرين مختلفين لنفس الوعي. وبالمثل، يتكون واقعك الشخصي من عمل العقل لتنسيق الوقت والمكان والمادة والطاقة. إنها تعبر عن نفس الاحتمالات غير المحدودة مثل الخيال البشري.

تجربتك:

اليوم الواحد والعشرون

نشأ الواقع الافتراضي من حاجة الإنسان إلى العيش في قيود. بدأت هذه الحاجة العملية التي خلقت العقل المشروط.

التقييد جزء من الواقع الافتراضي، ويبدو مقنعًا وضروريًا تمامًا. لا يمكنك الطيران مثل الطائر؛ لا يمكنك أن تكون غنياً بتمني ذلك؛ إذا صدمتك سيارة، فسوف تصاب بجروح خطيرة أو تقتل. لقد قلت أن العقل المشروط يحرر الواقع بحيث يخدم الاحتياجات البشرية. اللانهائي يصبح محدودًا. نحن محاصرون بالحقائق القاسية. في الواقع لا يوجد شيء خاطئ في تحرير اللانهائي إلى محدود - بعد كل شيء، لا يمكنك التفكير في الأفكار اللانهائية دفعة واحدة، على الرغم من أن لديك القدرة على امتلاك أفكار لا حصر لها.

المشكلة هي أننا نسينا أن هذا التعديل تم بواسطتنا. الواقع الافتراضي ليس معطى؛ لقد تم تصنيعه. الإعداد محدود، وكما لا يمكنك التفكير في الأفكار اللانهائية في وقت واحد، لا يمكن للبشر فعل كل شيء جسديًا في وقت واحد، أو قول كل شيء في وقت واحد، أو الرغبة في كل شيء في وقت واحد. يتناسب إعداد الواقع الافتراضي مع الذات التي نعتقد أننا نمتلكها - ويجب أن نمتلكها.

عندما تستيقظ، تنعكس الصورة. أنت تدرك أن الواقع الافتراضي هو بناء. الوعي فقط هو المعطى. لا يمكن خلق الوعي فقط. من خلال الاستيقاظ، فإنك تحرر نفسك من العقل المشروط، والذات المحدودة، والقيود التي يشكلها العقل في الواقع الافتراضي. في الحرية ما زلت لا تستطيع الطيران، أو أن تصبح ثريًا من خلال التمني لو كان الأمر كذلك، أو تجنب التعرض للإصابة إذا صدمتك سيارة. من ناحية أخرى، من الرهان السيئ أن تعلن أن أي شيء مستحيل. الاستيقاظ يأخذك على عتبة. ما ينتظرنا على الجانب الآخر هو منطقة جديدة شاسعة من الاحتمالات.

لهذا اليوم

اجلس للحظة وابدأ في التفكير في الأشياء التي ترغب في القيام بها أو أن تكون مستحيلة. قد ترغب في أن تكون ثريًا بشكل رائع أو جذابًا بشكل لا يصدق أو شابًا مرة أخرى - السماء هي الحد الأقصى. عندما يتبادر إلى الذهن كل شيء، توقف وقل لنفسك، "لم لا؟ لماذا هذا مستحيل؟" انتظر الرد واتركه يتكشف، مع إخبارك بجميع الأسباب التي لا يمكنك الحصول عليها أو أن تكون ما تريده.

الآن اسأل نفسك، "من قال أنني لا أستطيع؟" لا توجد إجابة محددة لهذا السؤال. الأشياء مستحيلة ليس لأن أي شخص يقول ذلك. إنها مستحيلة لأن الإعداد الكامل للواقع الافتراضي يقول ذلك. جميع القيود مدمجة في الواقع الافتراضي. عندما يقول أي شخص أن شيئًا ما مستحيل، فهي تدعم الواقع الافتراضي فقط. من قال أن عليك أن تحذو حذوها؟ لا أحد، بما في ذلك نفسك. عندما تفهم هذا الإدراك، تبدأ في إلقاء نظرة على مدى حريتك حقًا.

تجربتك:

______

______

______

______

اليوم الثاني وعشرون

عندما يتم تحرير الوعي اللانهائي، يظهر الشكل والظواهر (أي الأشياء التي يمكننا رؤيتها وسماعها ولمسها وتذوقها وشمها والتفكير فيها).

لأغراض الحياة اليومية، كانت اللانهاية بحاجة إلى تحرير. يتفق الجميع على ذلك، لكننا ننسى أنه لم يكن هناك دليل قواعد أو مجموعة من الإرشادات لتحرير الواقع. القواعد الوحيدة هي التي تفرض نفسها. تطور الوعي النقي في الكون المادي، وفرض الزمان والمكان والمادة والطاقة عند إنشائه. لكن الوعي الخالص لم يصدق أنه يجب أن يفعل الأشياء بهذه الطريقة. اقترحت الفيزياء الحديثة مليارات الأكوان الأخرى ذات الإعدادات المختلفة.

لم تكن معرفة أن القواعد مفروضة ذاتيًا موضع شك على مستوى الوعي الخالص. ورثنا هذا اليقين. يعبر الفن والثقافة عن اليقين بأن العقل البشري يمكنه بناء أي إعداد مع قبول إعداد الكون المادي أيضًا. وهذا يجعل الحياة تبدو وكأنها تحتوي على قسمين - العقلية، التي هي غير محدودة، والجسدية، التي هي محدودة. لكن هذا خطأ. المنزل ليس منفصلاً عن الرغبة في بناء منزل ومعرفة كيفية القيام بذلك. الذكاء العقلي والجسدي هما جانبان من جوانب شيء واحد: الذكاء الإبداعي يعمل. عندما تستيقظ، سترى كيف يعمل الذكاء الإبداعي، وبفضول مفتون ستصبح منشئًا مشاركًا للواقع.

لهذا اليوم

للتعرف على كيفية تطور الذكاء الإبداعي، ابدأ بجسم صغير. سواء كان مسمارًا أو قرطًا أو مفاتيح سيارتك، فإن هذه الأشياء هي أفكار اتخذت شكلًا ماديًا. الآن فكر في شيء أكبر، مثل مبنى إمباير ستيت أو جسر البوابة الذهبية. إنها أيضًا أفكار اتخذت شكلًا جسديًا. هل يهم أن القرط صغير والبوابة الذهبية

هائلة؟ لا. الذكاء الإبداعي ليس كبيرًا أو صغيرًا. كما أنها ليست صلبة أو ناعمة، هنا ولكن ليس هناك، مرئية أو غير مرئية. القدرة على الإبداع قائمة بذاتها تمامًا، ولا تحترم أي قيود على الأشكال والهيئة. الإبداع يحتاج فقط إلى نفسه. بدون الذكاء الإبداعي، لا يمكن أن تنشأ الأشكال والهيئة والأحداث.

الآن انظر إلى نفسك في المرآة وقل لنفسك: "أنا إبداع لا نهائي اتخذ شكلاً ما". توقف عن التعرف على النموذج وابدأ في التعرف على الإبداع. هذه هي الطريقة التي تستيقظ بها.

تجربتك:

___

___

___

___

اليوم الثالث والعشرون

كل شكل وظاهرة هي في الواقع شيء واحد: تعديل عديم الشكل، اللانهائي المختزل إلى المحدود، الوعي النقي بالنظر إلى البداية والوسط والنهاية.

يكافئ العالم كبار المفكرين ويمنحهم مكانًا في التاريخ. بالمقارنة مع ألبرت أينشتاين أو ليوناردو دافنشي، يشعر الجميع وكأنه مفكر صغير. لكن المفكر الكبير ليس بالضرورة هو المفكر الأكبر. يرى المفكر الأكبر أن الواقع شيء واحد، وأن الخلق عملية واحدة. هذه هي الصورة الكاملة من وجهة نظر واحدة، والتي تصبح واقعك عندما تستيقظ.

تصبح الصورة بأكملها واضحة عندما يتوقف العقل عن طمس وجهة نظرك باستمرار من خلال التدخل في الأفكار والأحاسيس والصور والمشاعر. إنهم يمثلون ذهابًا وإيابًا بينك وبين العالم الخارجي. عندما تستيقظ، تتلاشى أنماط التداخل. أنت تقبل كحقيقة طبيعية أن الوعي النقي اللانهائي بلا شكل هو مصدر كل الأشياء. ما يجعل هذا الإدراك طبيعيًا هو أنك ترى نفسك كتعبير عن شيء واحد، وليس خليطًا من النشاط العقلي والجسدي.

لهذا اليوم

إذا رأيت شيئًا في العالم الخارجي، فأنت تراه من الخارج. الكمال - الشيء الوحيد - ليس له خارج. كما أنه لا يوجد داخله. لذلك، لا يمكنك مشاهدته. نظرًا لأنك كذلك، لا يمكنك حتى الارتباط بالكمال بطرق مختلفة، مثل قبوله أو رفضه، والمشاركة في يوم ما وأخذ بعض الوقت في اليوم التالي. عندما تستيقظ، فأنت تعرف أنك الشيء الوحيد. ومع ذلك، حتى الآن يمكنك التوقف عن التعامل معها بطرق خاطئة.

اليوم، تدرب على عدم وجود موقف تجاه عقلك. دع الأفكار تنشأ وتسقط، وعندما تميل إلى اتخاذ موقف تجاه ما يحدث، لا تفعل ذلك. لا تقل أن فكرة واحدة جيدة وأخرى سيئة. لا تقم بتعيين تسميات مثل ذكية أو غبية أو إيجابية أو سلبية. العقل ليس من هذه الأشياء. إنه تدفق النشاط من المطلق. تسمية العقل مثل القول بأن الكمال سيء وجيد وإيجابي وسلبي وما إلى ذلك. من الواضح أن الكمال يتجاوز كل التسميات. وكذلك وعيك. من خلال عدم الحكم على أفكارك، تبدأ في تبني حالة الاستيقاظ المفتوحة وغير الحكمية.

تجربتك:

اليوم الرابع والعشرون

الوعي فقط هو الحقيقي. حتى عندما تلعب دور المراقب والملاحظة، حتى عندما تخلق عوالم "هناك" و "هنا"، فإن طبيعتها الخاصة لا تتغير.

الوعي موجود. كل شيء آخر هو تجربة عابرة. لقد قيلت هاتان الجملتان وأعيد قولهما لعدة قرون. تُظهر هذه الحقيقة، على أقل تقدير، أن البشر نظروا إلى الواقع ووجدوه غامضًا. كيف نشأ التغيير من عدم التغيير؟ كيف أصبح المرء كثير؟ تم صياغة اللغز بطرق مختلفة لا حصر لها. إن طرح السؤال "ماذا جاء قبل أن يبدأ الزمن؟"، كما يفعل علم الكونيات الحديث، هو مجرد متغير على سؤال القرون الوسطى" ما الذي كان موجودًا قبل الله؟"

الإجابة واردة في السؤال. ما جاء أولاً كان هنا من الأبد. التغيير هو مجرد قناع يرتديه عدم التغيير. بمجرد أن رأى البشر اللغز، رأينا طبيعتنا الخاصة. نحن الخالق والمخلوق، واحد والكثير، تجربة متغيرة ووعي لا يتغير. لا شيء من هذا يجب إثباته أو اختباره. سواء كنت تقبل طبيعتك الحقيقية أم لا، فليس له أي تأثير على طبيعتك الحقيقية. ويستمر بالحدوث. عند الاستيقاظ، ترى طبيعتك الحقيقية بوضوح، ثم تبدأ حياة جديدة.

لهذا اليوم

خذ لحظة أو اثنتين، دع عقلك يتجول عبر بعض الأشياء التي يمكنك تذكرها من ذكرياتك السابقة عن الطفولة المبكرة، والديك، وأعياد الميلاد، والمدرسة، وقبلتك الأولى، وبعض الأشياء المحزنة، وما إلى ذلك. لا يهم ما تختار أن تراه. الآن فكر في الشيء الوحيد المشترك بينهم جميعًا. لقد كنت هناك. أنت بدون تغيير في خضم

التغيير. الآن أنت تعرف طبيعتك الحقيقية. كل شيء آخر هو تزيين نوافذ.

تجربتك:

اليوم الخامس والعشرون

إن المعاناة الإنسانية مبنية على الواقع الافتراضي. لا وجود لها في الوعي نفسه.

عندما تعاني وتشعر بالتعاسة أو القلق أو الاكتئاب أو اليأس، فإن معاناتك تبدو حقيقية تمامًا. أنت تعاني من شيء معطى، تشعر أنه معطى، متجذر في الألم الجسدي والكرب العقلي. لكن الواقع الافتراضي، تعويذتنا/حلمنا/وهمنا الجماعي، هو بناء. المعاناة جزء لا يتجزأ من البنية، وهذا هو السبب في أنها تبدو حتمية. المعتقدات حول المعاناة، سواء كانت تنشأ في عقيدة الخطيئة أو الكارما أو النظريات الطبية الحديثة، تعزز الواقع الافتراضي.

الاستيقاظ لا يضمن أنه لن يكون هناك ألم جسدي أو أيام حزينة مرة أخرى. العقل المشروط عنيد، وقد تم قصف جسمنا باستمرار بإشارات من العقل المشروط. تستمر ظلال التكييف في الانخفاض (تذكر دائمًا أن الظلال يمكن أن تكون خفيفة وثقيلة). عند الاستيقاظ، تتخلى عن ولائك للعقل المشروط، ومنذ تلك اللحظة، يبدأ في التلاشي ويفقد قبضته. ترى أن التحرر من المعاناة ممكن وطبيعي. المعاناة غير موجودة في الوعي نفسه، وهي طبيعتك الحقيقية.

لهذا اليوم

عندما يعاني الناس - على سبيل المثال، عندما يشعرون بالاكتئاب أو يتم تشخيصهم بمرض يهدد الحياة - هناك إغراء لإلقاء اللوم على أنفسهم. "هل فعلت ذلك بنفسي؟" هو سؤال يطرح بدافع الذنب، والشعور بالذنب سريع اللوم. أفضل إجابة هي أن معاناتك هي جزء من الواقع الافتراضي. لقد قبلت الواقع الافتراضي، مما يجعل مشاركتك في الألم والمعاناة أمرًا لا مفر منه. لا يعني ذلك أنك محكوم عليك؛ بعض الناس

يهربون من المعاناة الخطيرة. لكن مشاركتك هي صفقة مغلقة، بغض النظر عن هويتك أو ما يحدث لك، ما لم تقم بإجراء تغيير.

لإنهاء المعاناة، قم بكسر الصفقة. عندما تستيقظ، يتم إلغاء العقد بأكمله. اليوم يمكنك تمهيد الطريق من خلال عدم شراء الألم والمعاناة كشيء مقدّر ولا مفر منه. فكر مرة أخرى في بعض التجارب التي تعتبرها معاناة - فهي تشمل حالات الحزن والخسارة والمرض والخيانة والفشل والإذلال وما إلى ذلك. الآن اجلس بهدوء، وادخل، وكن مع نفسك في هذه اللحظة. أنت نفس الوعي الذي مر بالمعاناة ولكن أيضًا ليس المعاناة، التي عانت من الألم ولكن أيضًا المتعة، التي فقدت ولكن اكتسبت أيضًا. لكل عكس ذلك، لقد عانيت من كلا القطبين. لذلك، أنت لست أيًا منهما.

أنت الوعي الثابت الذي يغيره الشهود، الشاشة التي تلعب عليها كل تجربة دون أن تكون تجربة. تحمل هذه الرؤية السر الكامل لإنهاء المعاناة.

تجربتك:

اليوم السادس والعشرون

تستمر المعاناة لأننا نتشبث بالذاكرة ونتمسك بالتجربة. من الوهم الاعتقاد بأن الآن يمكن فهمه أو أن الواقع يمكن التشبث به.

الحقيقة تبدو باردة عندما لا يكون هناك ما يمكنك فعله حيال ذلك. يشعر الناس بحقيقة أن الحياة تجلب المعاناة، ويكرهون الشعور بالعجز في مواجهة هذه الحقيقة. والنتيجة هي صراع داخلي كبير. من ناحية، نتظاهر بقبول أن الحياة تجلب المعاناة. من ناحية أخرى، نحن نكافح للهروب من الشعور بالعجز. ينهي الطب الحديث جزءًا من الارتباك والصراع. مع التغلب على الأمراض، يشعر البشر بأنهم أكثر قوة ويتم وضع المعاناة جانباً في الوقت الحالي.

لم يتم تخفيف المعاناة في شكل كرب عقلي، ولا الخوف من المرض والشيخوخة، أو الخوف من الموت. إن ترقية الواقع الافتراضي هي قصة الحضارة التكنولوجية الحديثة. (تمامًا كما أن اكتشاف وسائل جديدة للموت الآلي هو تقليل من الواقع الافتراضي). تحتفظ المعاناة بقبضتها لأننا نريد التمسك بالتجارب الجيدة وذاكرة الأيام الأفضل. طالما أن الشباب والصحة والسعادة متجذرة في الوقت المناسب، مع تفضيل الأوقات الجيدة على الأوقات السيئة، فلا مفر من المعاناة. التمسك بالواقع الافتراضي يعني أن المعاناة جزء من البناء.

عندما تستيقظ، لا تحاول التشبث أو الإمساك. أنت لا تخزن ذكريات جيدة وتدفع ذكريات سيئة. لا يوجد سوى أن نكون هنا الآن. في الوقت الحالي لا يوجد شيء للإمساك به، ولا شيء للتشبث به. من خلال عدم التشبث بعد الآن، تكون قد قطعت اتصالك بالواقع الافتراضي. ثم لم تعد المعاناة تلتصق بك.

لهذا اليوم

عندما يخبرك شخص ما أن تتركه وتتوقف التمسك به، هل هذه النصيحة مفيدة حقًا؟ إن أكثر مشاعر الاستياء والإهانات والألم والغضب عناداً تتمسك بك، وليس العكس. لا أحد يستيقظ بعد طلاق مرير، أو فقدان وظيفة، أو التعرض للخيانة من قبل صديق، ويفكر، "الآن لدي شيء أريد حقًا التمسك به". بدلاً من ذلك، يعود الغضب والاستياء من تلقاء نفسه، ويستمران طالما قررا أن يدوما، وليس طالما تريدهما أن يدوما.

ما تتشبث به في الواقع ليس ذكريات سيئة، ومشاعر سلبية، وضغائن قديمة، ومشاعر مؤلمة. أنت تتمسك بالواقع الافتراضي. من خلال الاستيقاظ، تتخلى عن ولائك لها، ثم تتوقف الأشياء السيئة عن التشبث بك. فكر في شيء يجعلك غاضبًا أو مستاءً حقًا. عندما تفكر في الأمر، اتركه. لن تتمكن من ذلك، ليس عندما لا تزال متشبثة بك. في الواقع، أنت حيث أنت. هذا المكان مليء بالأشياء السيئة التي حدثت ذات يوم، والألم والاستياء الذي يمر بمراحل مختلفة: التشبث بقوة، أو البدء في التخلي، أو يكاد يتلاشى إلى لا شيء. يتم إعداد الواقع الافتراضي بحيث، أينما كنت، تختبر التشبث مثل البرنقيل بهيكل السفينة. إن رؤية هذا يمنحك شعوراً بالانفصال، وهو علامة على أنك تستيقظ.

تجربتك:

تنتهي المعاناة عندما لا نعود نخشى عدم الثبات.
طالما لدينا مصلحة في الوهم، فسوف نعاني.

الأطفال حريصون على استكشاف العالم، ويحبون كيف يتغير كل شيء. ولكن في الوقت نفسه، يريد الطفل أمن وسلامة المنزل. يصبح من الصعب الحفاظ على هذا التوازن كشخص بالغ. يصبح التغيير مهددًا عندما لا يكون هناك أحد في المنزل يعد بالسلامة والأمن. تتمثل إحدى طرق كبح القلق في التظاهر بأن "الأنا"، الشخصية الأنانية، مستقرة وموثوقة. "الأنا" لها مصلحة في العالم، شيء يجب الحفاظ عليه. تبني الأنا نفسها من خلال كل نوع من التشبث - المتعة، والخيال، والتفكير بالتمني، والتكيف البالي، والذكريات القديمة، والمعتقدات الخاطئة.

كل هذه الأشياء غير دائمة، لذلك لا يعمل على بناء الذات معهم كأساس. لا يختفي الخوف من التغيير إلا عندما تبني حياتك على الذات الحقيقية. عندما تستيقظ، يحدث الانتقال من الأنا إلى الذات الحقيقية بشكل طبيعي.

لهذا اليوم

أفضل طريقة للشعور بالأمان هي عندما تأخذ السلامة كأمر مسلم به دون القلق بشأنها. ضع في اعتبارك الإعلانات التجارية التي تراها على التلفزيون للتأمين على الحياة والمستحضرات الصيدلانية ودور التقاعد وأجهزة الإنذار ضد السرقة. إنهم يقدمون الطمأنينة من خلال إثارة الخوف أولاً من أنك لست آمنًا. ينجح هذا التكتيك لأننا لا نأخذ أمننا الشخصي كأمر مسلم به - بل نبعد القلق عن الأنظار بدلاً من ذلك.

للشعور بمدى الشعور بالأمان الحقيقي الذي لا يتزعزع، توقف عن القراءة لثانية واحدة. ثم ابدأ القراءة مرة أخرى، وتوقف مرة أخرى. في التوقف بين قراءة هذه

الكلمات، التي اعتبرتها أمرًا مفروغًا منه أنك تعرف كيفية القراءة. لا يوجد قلق كامن حول هذا - أنت تعرف ذلك على وجه اليقين - وينطبق الشيء نفسه على عشرات الأشياء التي تعرف كيفية القيام بها. هذا ما تشعر به عندما تكون آمنًا حقًا دون الاختباء من القلق الكامن. عندما تستيقظ، ستعتبر أنك كنت موجودًا دائمًا وستظل موجودًا دائمًا. على هذا الأساس، أنت مرة أخرى مثل طفل، حر في استكشاف العالم وآمن من الخوف لأنك في المنزل دائمًا، داخل نفسك.

تجربتك:

الحرية هي الحالة الطبيعية للوجود، مع العلم أننا ندركها هنا والآن.

لا يمكن الاعتماد على الواقع الافتراضي عندما يتعلق الأمر بالسعادة الدائمة والأمن والوفاء والحب والأشياء الأخرى التي نعتز بها. بعض الناس يستمتعون بعدد قليل جدًا من هذه الأشياء، وحتى عندما نحصل على أكثر من نصيبنا العادل، فإننا نخشى الخسارة المحتملة. إنها صفقة سيئة الاعتماد على ما لا يمكن الاعتماد عليه. لن تأخذ وظيفة من صاحب عمل يقول إنه سيرمي عملة معدنية في الهواء كل يوم لتحديد ما إذا كنت ستبقى أو تطرد. لكننا نتشبث بالواقع الافتراضي دون أي ضمانات بأن الأمور ستنجح. هذا شكل من أشكال العبودية - أسوأ شكل، لأن الاعتقاد السائد على نطاق واسع هو أنه لا يوجد بديل.

الحرية الحقيقية ليست شيئًا تكافح من أجل تحقيقه، وتأمل فيه، وتشعر أنه من غير المرجح أن تفوز به. الحرية هي حالتنا الطبيعية إذا لم نسجن أنفسنا. عند الاستيقاظ، لم تعد تشعر بأنك ملزم بالواقع الافتراضي. تفقد البنى العقلية قبضتها وتتلاشى في النهاية تمامًا. التواجد هنا الآن هو نفس الحرية الكاملة، لأن الآن قد ذهب قبل أن يتمكن أي شيء من المطالبة بك. أنت موجود وأنت على دراية - وهذا يكفي لتحريرك.

لهذا اليوم

لدينا جميعًا نسختنا الخاصة من الشعور بالحرية ونقيضها، وما هو الشعور بأن تكون محاصرًا ومحصورًا ومخنوقًا. ومع ذلك، فإن هذه المفاهيم تخفي الواقع، وهو أن إحساسنا بالحرية يرتبط دائمًا بعكسه. يحررنا التقاعد من متطلبات العمل؛ إن ذهاب الأطفال إلى الكلية يحررنا من وجودهم تحت سقفنا. لكن حريتنا مقيدة بالحصول على وظيفة وأن نصبح والدين في المقام الأول.

الحرية الحقيقية ليست مرتبطة بعكسها. لإثبات ذلك لنفسك، فكر للحظة ووصف ما كنت تفعله في الساعة 7:37 مساء الثلاثاء الماضي. ما هي الأفكار التي كانت في رأسك؟ ما هي الكلمات التي قلتها؟ حتى لو كان هناك شيء لا ينسى يعلق بك من يوم الثلاثاء الماضي، فإنه يتطلب جهدًا لتذكره. أنت حر من الساعة 7:37 مساء الثلاثاء الماضي لأنه لا يوجد ارتباط به. لقد هربت لحظة من الآن وذهبت. اللحظة التي بدأت فيها قراءة هذا الدرس قد هربت وذهبت. علاقتك بالحاضر هي تجربته، واستخراج ما يجب أن يقدمه، والمضي قدمًا. هذه هي حالة عدم الحركة وعدم الاقتراب، والتي تشرق كحالتك الطبيعية عندما تستيقظ.

تجربتك:

من خلال معرفتنا بأنفسنا ككائنات خالدة، يمكننا أن نعيش بوعي. يمكننا أن نكون ما نحن عليه حقًا - نوع من الوعي يخلق الكون البشري.

"الأنا"، شخصية الأنا، تتصارع مع أشياء الخلق كل يوم، وتحول الأفكار الجديدة إلى حقيقة واقعة. نحن نسمي هذا التقدم، وهو نوعًا ما. الأفكار التي نحولها إلى واقع لها أجندة وماضٍ. تظهر في سياق يقبلها أو يرفضها. العقل المشروط ليس لديه خيار سوى الاستجابة لجميع أنواع القيود الخارجية. بمجرد أن تتحول أمنية أو أمل أو حلم إلى حقيقة، فإننا نتمسك بما خلقناه. نتجاهل الخراب الحتمي لجميع الأشياء - في يوم من الأيام ستكون الأشياء التي بنيناها آثارًا مثل البارثينون أو الأهرامات المصرية.

الخلق الذي هو دائم يجب أن يبنى على الأبدية. هذا غير ممكن مع الأشياء المادية، وبما أن الأشياء المادية تمثل أفكارًا، حتى الأفكار لا يمكن أن تدوم حقًا في مواجهة ويلات الزمن. في الأبدية، ما يدوم ليس فكرة أو شيء ولكن الإبداع نفسه. "مادة" الخلق هي وعينا وقدرته اللانهائية على الخلق. من خلال الاستيقاظ فإنك تخلق على أساس كونك خالقًا، وليس على الأفكار والأشياء التي تحيط بك. أنت أبعد من الأشياء والأفكار، كائن واعٍ ذو بعد خالد.

لهذا اليوم

الأبدية هو مفهوم يبدو بعيدًا جدًا عن الحياة اليومية، لكنه يقترب عندما تدرك ما هو الوقت. الوقت هو عملية الخلق والتدمير. لذلك، إذا كنت لا تتعرف على الخلق والدمار، فأنت تقف في الأبدية. لديك خيار لتغيير

الولاء للأبدية وقتما تشاء. توقف للحظة للنظر في جميع أنحاء الغرفة. عندما تعود إلى قراءة هذه الصفحة، فإن كل ما نظرت إليه هو في طور الاضمحلال والحل والتلاشي. لكن هل سلب الوقت اللحظة الحالية؟ لا - لقد أخذ فقط الأشياء التي لاحظتها في اللحظة الحالية. اللحظة الحالية تجدد نفسها باستمرار. إنه يرمز إلى الأبدية التي تستمر في نشاط الوقت. عندما تكون مستيقظًا، يكون للخلود الأسبقية على كل شيء آخر. يسمح لك هذا التحول بالاحتفال بالإبداع دون الشعور بالقلق بشأن الأشياء التي تمر.

تجربتك:

مع العلم أننا أحرار، يمكن لمستقبل البشرية أن يتجاوز الولادة والموت وجميع القصص بينهما.

إذا كان بإمكانك الهبوط في أي مكان في التاريخ، فيمكنك البحث عن أشخاص مستيقظين. سيكونون دائمًا أقلية، وربما شريحة صغيرة من الأقلية. لكن عد الأنوف ليس كيف يعمل الاستيقاظ. إذا كنت تريد أن تعرف ما إذا كان بإمكان البشر السباحة، فما عليك سوى العثور على مثال واحد. وبالمثل، يخبرك شخص مستيقظ أن الاستيقاظ ممكن، وأكثر من ذلك، أن الجميع جزء من العملية. الاستيقاظ لا يتعلم؛ إنه ليس سلوكًا مكتسبًا. إنها حالة نوجد فيها جميعًا بالفعل. الشيء الوحيد الذي يحدث عندما تستيقظ هو أنك تدرك من أنت حقًا. الإنسانية حرة بالفعل - لم نكن لنكون هنا ككائنات واعية إذا لم يكن ذلك صحيحًا. فقط القصص التي نرويها لأنفسنا تحجب رؤيتنا لطبيعتنا الحقيقية.

هذا النمط من التداخل، مثل الصورة التلفزيونية الغامضة، لا تؤثر على الواقع. لا يزال المذيع يرسل صورة واضحة، حتى لو لم يستلمها جهاز الاستقبال الخاص بنا. عندما تستيقظ، تكون الإشارة والمستقبل واضحين ومتناغمين مع بعضهما البعض. الأفكار والمشاعر تأتي وتذهب دون خلق تدخل. هذا ما يعنيه أن تكون في العالم ولكن ليس منه.

لهذا اليوم

يمكن أن تكون فقيرًا لسببين - إما أنك فقير بالفعل أو أنك غني ولكنك لا تعرف ذلك. فيما يتعلق بالإمكانات اللانهائية التي هي طبيعتنا الحقيقية، نشعر بأننا محدودون في الحياة اليومية. أيهما إذاً؟ هل نحن محدودون بالفعل، أم أننا لا نعرف أننا غير محدودين؟ لا يتم إعطاء الإجابة من خلال النظر في الظروف على الأرض. الأغنى والأذكى والأكثر موهبة،

وأسعد شخص يمكن أن ينتهي به الأمر إلى حياة محدودة للغاية. الجواب متاح فقط في وعيك الخاص.

اجلس للحظة وحاول التفكير في فكرة محظورة. يمكن أن يكون شيئًا رفضت التفكير فيه لأي سبب من الأسباب - إنه أمر مخزٍ للغاية أو شائن أو معادٍ للمجتمع أو مهين أو أي شيء آخر محظور. في اللحظة التي تحدث لك فيها مثل هذه الفكرة، لم تعد ممنوعة. في الواقع، لم يُحظر أي تفكير على الإطلاق. لا يمكنك الحد من التفكير، وبما أن الأفكار تنبع من الوعي الصامت، فلا يمكنك الحد من احتمال ولادة أي فكرة. نظرًا لأن حياتك بأكملها - وحياة البشرية - تستند إلى الوعي، فأنت أيضًا غير محدود. يمكنك التوقف عن شراء كل القصص عن الولادة والموت وكل شيء بينهما. معرفة أنك غير محدود يعني أنه لا توجد قصة يمكن أن تحد من إمكانياتك.

تجربتك:

اليوم الواحد والثلاثون

يمكنك الاستمتاع بالفيلم مع العلم في نفس الوقت أنك أنشأت الفيلم. هذه هي حالة اليقظة.

يعمل العالم اليومي من خلال الأضداد. هناك قطب إيجابي وسالب لكل تجربة. للتنقل في الحياة، يحاول الناس فهم القطب الإيجابي، لكن هذا الجهد لا يحررهم أبدًا من شبح أن السلبي سيكون له يومه أيضًا. القطبية المطلقة هي التعلق والانفصال. يتعلم الباحثون الروحيون أن الانفصال أمر إيجابي، لأن التعلق (أي الالتصاق والتشبث والشراء في الوهم) يؤدي إلى الألم والمعاناة.

في أرض تمطر فيها الأمطار دائمًا، من الصعب التوقف عن استخدام كلمة " بلل". في عالم تحكمه الأضداد، من الصعب التوقف عن استخدام كلمة مثل الانفصال. ولكن في الصورة الأكبر لا يوجد ارتباط أو انفصال. يعتمد كل منهما على الآخر؛ لذلك، يؤدي كل منهما إلى الآخر. يُظهر الانفصال السيئ مدى صعوبة الانفصال عن شيء (أو شخص ما) كنت مرتبطًا به بشدة. لكن علينا أن نتواصل؛ هذا ما يدور حوله العالم النسبي.

في حالة الاستيقاظ، تتغير الأمور. أنت تعلم أنك أنشأت الفيلم، حتى تتمكن من الاستمتاع به دون شراءه. هذا لا يعني أنك تفصل نفسك. يحب المخرجون الأفلام التي يصنعونها. لكنهم أيضًا لا يستمرون في تذكير أنفسهم بأنهم أنشأوا الفيلم أثناء مشاهدته. فهم يعتبرون أنهم خالقوه أمرًا مفروغًا منه. وبالمثل، عندما تكون مستيقظًا، فأنت تعلم أنك صنعت الفيلم الذي تعيش فيه، لكنك لا تسهب فيه. أنت مشغول جدًا بالانغماس في الوقت الحالي. كونك منشئ محتوى يجلس في الجزء الخلفي من وعيك، وهذه المعرفة وراء الكواليس كافية.

لهذا اليوم

في الوقت الحالي، هناك أشياء ترتبط بها وأشياء لا ترتبط بها. إذا كنت أحد الوالدين مع طفل صغير، على سبيل المثال، فإنك تسمح لطفلك بقدر معين من الحرية مع التدخل أيضًا عند الحاجة. هذا التناوب بين الوقوف إلى الوراء والمشاركة هو العمل اليومي لكونك أحد الوالدين. ومع ذلك، في الجزء الخلفي من عقلك تعرف أنك أحد الوالدين؛ هذا هو وضعك، ولا تحتاج إلى إبراز ذلك طوال الوقت.

الآن فكر في كيفية تربية نفسك. بنفس الطريقة، تسمح لنفسك بالذهاب بعض الوقت، بينما في أوقات أخرى تتدخل لمراقبة سلوكك. من المستحيل أن تدع نفسك تذهب طوال الوقت ومن المستحيل بنفس القدر أن تكبح نفسك طوال الوقت. ومع ذلك، بغض النظر عن الوضع الذي أنت فيه، في الجزء الخلفي من عقلك هو إحساسك بالذات. اجلس بهدوء للحظة واختبر إحساسك بالذات. ألم تكن هناك دائمًا، من خلال السراء والضراء؟ إن إحساسك بالذات يجلس في الجزء الخلفي من عقلك في جميع الأوقات، ولا يحتاج إلى أن يتم إبرازه في المقدمة.

عندما تستيقظ، فإن الإحساس بالذات يلوح في الأفق بشكل كبير في البداية. تشعر بالدهشة من أن كل شيء ينبع من إحساسك بالذات - كل الأفكار والكلمات والأفعال والعالم الخارجي والداخلي. مثل هذا الإدراك لا يمكن أن يشرق دون إحساس بالعجب والرهبة. ولكن مع مرور الوقت، فإن الإحساس بالذات، بعد أن أدركت كم هو لانهائي، يتراجع مرة أخرى إلى الجزء الخلفي من عقلك. يمكن لشخصين شراء الفشار من السينما، مع واحد منهم فقط رجل ثري. كلاهما يأكلان نفس كيس الفشار ويدفعان نفس السعر مقابله. لكن الشخص الذي يعرف أنه ثري يخزن مجموعة مختلفة تمامًا من الاحتمالات في ذهنه. هذا ما تشعر به عندما تكون مستيقظًا، مع العلم أن كل فعل صغير مدعوم بإمكانيات لا حصر لها.

تجربتك:

الاستيقاظ دائمًا في الآن. لا يوجد جدول زمني لإدراك أنك الحالم، وليس الحلم.

لقد مر شهر من الاستيقاظ. لقد قمت بالرحلة التي تذهب من هنا إلى هنا. نظرًا لعدم وجود مسافة بين هنا وهنا، كان الشهر كافيًا لإكمال الرحلة. ولكن في إطار آخر، لا يوجد وقت كافٍ على الإطلاق. فقط عندما يكون الأبدية هو ملعبك، لا يهم "من هنا إلى هنا". الآن يبتلع كل البدايات والوسطى والنهايات.

لم يكن التواجد هنا هدفًا أبدًا، فالطريقة التي تصبح بها شخصًا جيدًا أو تربي بها أطفالك بشكل صحيح أو تكسب مليون دولار هي هدف. لا يمكنك مقارنة الحاضر بأي شيء، لأن كل الآخرين الآن ضائعون إلى الأبد. ما يتغير عندما تستيقظ خفي ولكنه مهم للغاية. لم تعد هناك رحلة من أي نوع. ليست رحلة إلى الخارج أو رحلة إلى الداخل. لا حلم يجب تحقيقه، ولا خوف للهروب منه. لم يعد الماضي مليئًا بالندم أو المستقبل الذي يلوح في الأفق بالتهديدات. لقد تلاشى الجانب الوهمي من الحياة، وكانت تلك الأشياء أشباحًا.

لكل يوم

في لحظات عشوائية، كلما ضربك الهوى، توقف وانظر حولك. قل لنفسك، "هناك الكثير يحدث. كان هناك الكثير يحدث دائمًا. أنا هنا، وهذا ما يهم". عندما تستيقظ، ستعني هذه الكلمات شيئًا مختلفًا بالنسبة لك. سوف تتوسع لاحتضان المزيد والمزيد. من خلال وجودك هنا، فإنك تنضم إلى الرقص الكوني. نقدر الرقص على ما هو عليه اليوم. سيطرق الجزء الكوني بابك عندما تكون مستعدًا.

تجربتك:

الخاتمة

على الرغم من عدد قصصنا السبعة مليارات، إلا أننا متحدون في حياة واحدة. يعتمد مصير الكوكب على إدراك هذه الحقيقة. بمجرد أن نفعل ذلك، يمكن للجنس البشري أن يتطور إلى الإنسان المتحول. ما مدى قربنا، في هذه اللحظة؟ الإجابة ليست واضحة. الحياة لا تستقر بما فيه الكفاية. إذا كانت صحيفة يومية متاحة في روما القديمة أو فرنسا في العصور الوسطى أو لندن شكسبير، فستظهر نفس الدراما. تبدو أفضل جوانب الطبيعة البشرية دائمًا متوازنة بشكل غير مستقر مع الأسوأ. نحن المخلوقات الوحيدة القادرة على الشفقة على الذات، والمخلوقات الوحيدة التي تشعر أنها تستحق ذلك.

بدلاً من التركيز على كيفية تصرف البشر أو الحيوانات أو حتى كيفية تصرف الكواركات والبوزونات، يجب أن نسأل كيف يتصرف الوعي. الوعي يوحد كل شيء. تمثل جميع الأشياء، سواء كانت خلية دماغية أو منحدرًا من الحجر الجيري أو سكين صوان ما قبل التاريخ، العقل المتحرك. مسرحية الوعي لا حصر لها، ولكن هناك وحدة تمسك المسرحية معًا.

إذا كانت الأفكار الكثيفة والصعبة في هذا الكتاب تتركك في حيرة، فأنا أتعاطف معك. آخر شيء أريد القيام به - أو يمكنني القيام به - هو إجبار أي شخص على قبول أي شيء أقوله. ولكن من الأهمية بمكان أن نستيقظ على الحياة الوحيدة التي نتشاركها. إذا كنت تعتبر نفسك شخصًا عصريًا، فأنت تعيش وتتصرف بالطريقة التي يتصرف بها العالم الحديث. كنقطة فخر، حقق العالم الحديث نجاحًا كبيرًا في جمع المعرفة، حقيقة واحدة في كل مرة. لم يمر عقدان منذ أن تم إحصاء عدد الجينات البشرية ورسم خريطة الجينوم البشري بأكمله. في العقد المقبل، سيتم رسم خرائط تريليونات الروابط في الدماغ من خلال جهد علمي ضخم ومتضافر.

لذلك يجب أن يكون من الصادم أن تسمعني أقول في هذا الكتاب أن أي شيء يمكنك عده وقياسه وحسابه وتقليله إلى بيانات هو جزء من وهم شامل. ولعل الأمر الأكثر إثارة للصدمة هو حجتي بأن كل ما يمكنك إدراكه أو تخيله أو التفكير فيه بالكلمات يسكن نفس الوهم. أنا لست عدوًا للوهم. أعتقد أن الناس لديهم الحق في ترقية كل ما يحلو لهم، وأشعر بالحزن للأشخاص الذين يتدهور نصيبهم من الوهم لدرجة أنهم يعانون.

لكن الاستيقاظ فقط يسمح بتجربة وحدة حياة واحدة مباشرة. خلاف ذلك، سيكون العالم دائمًا صدامًا بين الأضداد، قائمًا على اليقين بأن البشر قادرون على الأفضل والأسوأ. ما يجعلنا قادرين على الاستماع إلى شياطيننا في يوم من الأيام ومباركة الملائكة في اليوم التالي ليس الطبيعة البشرية حقًا. إنها حالة الانفصال التي نستمر في تعزيزها، جيلًا بعد جيل.

لا أتوقع أن يقوم الإنسان العاقل بقفزة جماعية في تطوره، لكنني أعلم أنه يستطيع ذلك. تحول تطورنا من المجال المادي إلى المجال العقلي منذ عشرات الآلاف من السنين، حتى عندما كان البشر الأوائل عراة وضعفاء، مما أدى إلى وجود محفوف بالتهديدات مثل أي حيوان محاصر في مسابقة المفترس والفريسة. إنه لغز كامل كيف اكتسبنا الوعي الذاتي. بمجرد أن فعلنا ذلك، أو فعل أسلافنا من البشرانيين، كان العقل مستعدًا للانتصار في كل جانب من جوانب الحياة. لكن العقل النشط ليس هو نفسه الوعي. الفكر أو الشعور أو الإحساس يشبه الموجة التي ترتفع وتسقط؛ الوعي هو المحيط.

يعود هذا التشبيه إلى آلاف السنين في الهند، ولا أستطيع أن أتذكر عندما كنت طفلاً عندما سمعته لأول مرة. ومع ذلك، بدت الكلمات وكأنها كليشيهات، والطريقة التي "أحب جارك" أو "أن أكون، أو لا أكون، / هذا هو السؤال" تبدو وكأنها كليشيهات. التكرار يزيل المعنى، حتى من أكثر الأقوال عمقًا.

فكرت في هذه العقبة وقررت أن المسار المباشر يجب أن يجلب صحوة صغيرة كل يوم؛ لا ينبغي اعتبار الاستيقاظ المكافأة النهائية في نهاية المسار الروحي. في حياتي الخاصة، أهدف إلى ثلاثة أنواع من التجارب. إذا حدث أحدها اليوم، فقد حققت صحوة صغيرة. إذا حدث اثنان أو كل ثلاثة، تصبح الصحوة الصغيرة مكبرة. فيما يلي التجارب الثلاث:

أرى الواقع بشكل أكثر وضوحًا.

أشعر أنني أقل تشابكًا في العادة والذاكرة والمعتقدات البالية والتكيف القديم.
أتوقف عن التشبث بالتوقعات والمكافآت الخارجية. كيف ستطبق هذه التجارب في حياتك؟

ترى الواقع بشكل أكثر وضوحًا.

هذه هي تجربة الإدراك بعيون جديدة. أنت تتخلى عن الطرق القديمة لتفسير العالم من حولك وحياتك الخاصة. التفسير مبني على الإدراك. لا مفر من أن تعطي أسماء لكل شيء، وأن يكون لديك آراء، وأن تعتمد على التجارب السابقة، وأن تصدر أحكامًا حول ما يحدث. لقد تم تفسير العالم لك منذ أن كنت رضيعًا، ومع ذلك يمكنك التحكم في هذا الآن بعد أن أصبحت بالغًا. لا يجب أن يتغير العالم. إذا شعرت بالانتعاش والتجديد، وإذا استيقظت بشعور من التفاؤل وشعرت بالانفتاح على المجهول، فإن كل يوم هو عالم. ليس عليك محاولة العيش في اللحظة الحالية - لن تتمكن من الهروب من اللحظة الحالية. سوف تجذبك دون مقاومة، لأن هناك كل شيء لتكسبه ولا شيء لتخسره عندما يعيش الشخص هنا والآن، بدلاً من تكرار الماضي وتوقع المستقبل.

تشعر أنك أقل تشابكًا في العادة والذاكرة والمعتقدات البالية والتكيف القديم.

هذا هو الشعور بالانفصال. سيكون الواقع الافتراضي مقبولًا تمامًا إذا شعر الناس بالحرية في تغييره وفقًا لرغباتهم الخاصة. لكن قدراً كبيراً من الحياة خارج عن سيطرتنا، مما يؤدي إلى الشعور بأننا محاصرون ومحصورون ومحدودون وحتى مختنقون. أجمع هذه المشاعر في عبارة "التعثر". من خلال فك الارتباط، تفصل نفسك عن الشبكة المعقدة التي نسجتها شخصية الأنا. أصبحت هذه الشبكة لزجة من خلال عملية تحديد الهوية. في أي وقت تقول فيه "أنا X"، تكون بعيدًا عن القدرة على قول "أنا كذلك". كما رأينا، يمكن أن يكون X

أي شيء: اسمك، وظيفتك، حالتك الاجتماعية، عرقك، دينك، جنسيتك. هذه وغيرها الكثير تصبح قصتك الشخصية. "الأنا" تتجاوز كل القصص.

توقف عن التشبث بالتوقعات والمكافآت الخارجية.

هذه هي تجربة أن تصبح نفسك الحقيقية. تبحث شخصية الأنا باستمرار عن المكافآت الخارجية للتحقق من قيمتها. إذا سألت الناس، "أيهما تفضل أن تكون سعيدًا ببساطة بالوجود أم الثراء؟" إجابتهم واضحة. إن الحاجة إلى المكافآت الخارجية، ليس فقط المال ولكن المكانة، والحي المناسب، والسيارة الجديدة، والموافقة الاجتماعية، وأكثر من ذلك، تغذي اعتمادنا عليها. بمرور الوقت، أصبحت شخصية الأنا قوة مهيمنة، حتى عندما يعتبر شخص ما نفسه غير طموح أو روحي - يشعر المقعد الأمامي في الكنيسة بأنه أفضل من الصف الأخير. لكن الأنا دليل زائف، لأن الوفاء الكامل الذي تعد به دائمًا ما يلوح في الأفق. يسير العيش على التوقع جنبًا إلى جنب مع الحاجة إلى مكافآت خارجية - هناك دائمًا هزة أسطورية من المتعة أو الانتصار أو الثروة، وهي النتيجة الكبيرة التي ستجعل الحياة جديرة بالاهتمام مرة واحدة وإلى الأبد. لقطع السلاسل، تحتاج إلى الشعور بأن عدم وجود مكافآت خارجية ليس مؤلمًا، لأنه يقابله مكافآت داخلية. أعظم هذه هي الحرية في أن تكون نفسك.

نتيجة لهذه التجارب الثلاث، يصبح الاستيقاظ حياتك شيئًا فشيئًا، وبعد ذلك، تقريبًا دون معرفة ذلك، فأنت تشارك في الحياة الواحدة، وهي حقيقية ومتألقة وكاملة.

لأن كل شخص يمكن أن يكون لديه إيقاظات صغيرة، فإن مستقبل جنسنا البشري لا يجب أن يكون مشروعًا كبيرًا يتميز بالاضطرابات العظيمة للحرب والسلام، والثورة والانتكاس، وتحقيق العظمة وفقدانها مرة أخرى، أو لعب أدوار الظالم والمظلوم. يمكن لشخص واحد في كل مرة أن يستيقظ على الواقع. ستكون كافية. لقد تم إخفاء سر كونك إنسانًا عن كل واحد منا، وهذا قد يكون السبب في أنه لا يزال محيرًا للغاية. لم نتوقف أبدًا عن كوننا كائنات مخلوقة ذاتيًا. إذا تمكنا من خلق عالم من الارتفاعات المجيدة دون أن نكون مستيقظين تمامًا، تخيل ما يمكننا فعله و أعيننا مفتوحة على مصراعيها.

شكرٌ وتقدير

أشعر بالامتنان في كل مرة يتم فيها الانتهاء من كتاب جديد للعلاقة السخية والمثمرة التي تربطني بناشري. بدءًا من جينا سنتريلو، رئيسة وناشرة بينجوين راندوم هاوس، التي أظهرت ولاءً لا يتزعزع لي. شكرًا.

في هارموني بوكس، أستمتع بعلاقة ثقة مع محرري الإدراكي، غاري جانسن، الذي لا يكل في تقديم اقتراحات لتحسين المخطوطة. لا يمكنني حساب عدد المرات التي وجه فيها غاري كتاباتي في الاتجاه الصحيح - بالكاد يمكن للمؤلف أن يطلب المزيد. بالإضافة إلى ذلك، أود أن أشيد بدعم الجميع في هارموني بوكس الذين كرسوا وقتهم وإبداعهم وشغفهم لهذا الكتاب، بما في ذلك آرون وينر وديانا باروني وتامي بليك وكريستينا فوكسلي ومولي بريتبارت ومارسارا كوين وباتريشيا شو وجيسي برايت وسارة هورغان وهيذر ويليامسون وكيليان كرونين وآشلي هونغ. وكلمة شكر خاصة لراشيل بيركوفيتش، في قسم الحقوق الخارجية، التي لعبت دورًا أساسيًا في المساعدة في نشر عملي في جميع أنحاء العالم. ليس لدى الجمهور فكرة تذكر عن مدى تفاني الفريق في دار النشر ومدى حبهم للكتب وخدمة الكتاب. مع جزيل الشكر.

شكر خاص لبوناتشا ماشايا، المبتكر الملهم والصديق الحميم والمرشد الحكيم.

أخيرًا، هناك الجميع ممن هم قريبون من الوطن. أود أن أشكر الفرق في كاليفورنيا ونيويورك: بوليت كول، مارك نادو، تيانا ديفيد،

سارة ماكدونالد، آرون ماريون، أنجي ليل، أتيلا أمبروس، وكيندال مار هورستمان.

أحدث المتعاونين في حياتي هم فريق البودكاست المحتمل اللانهائي: جان كوهين وديفيد شادراك سميث وجولي ماغرودر والأصدقاء في الإيقاع 13 - شكرًا لك على السماح لي بالاتصال بالعالم الرقمي على طول هذا المسار الجديد المثمر. أثناء كتابة الإنسان المتحول، واجه مجلس إدارة مؤسسة شوبرا عامًا من التحديات الجديدة، الذين تكيفوا مع الدعم والتوجيه الرائع، وذلك بفضل أليس والتون وماثيو هاريس وراي تشامبرز وفرانسوا فيري وفريد ماتسر وبول جونسون وأجاي غوبتا، جنبًا إلى جنب مع "المستكشفين" الذين هم في رحلة الوعي. أود أيضًا أن أرحب بتونيا أوكونور، الرئيس التنفيذي لشركة شوبرا العالمية.

نمت عائلتي على مر السنين، ومرت بالعديد من التغييرات، ومع ذلك لا تزال مصدرًا للدفء والفرح المحبين: ريتا، ماليكا، سومانت، جوثام، كانديس، كريشان، تارا، ليلا، وجيتا، أحملك في قلبي إلى الأبد.

نبذة تعريفية عن الكاتب

الدكتور ديباك شوبرا، مؤلف وطبيب حاصل على زمالة كلية الأطباء الأمريكية، ومؤسس منظمة شوبرا ومؤسس شريك لكل من مركز شوبرا للصحة وموقع (Jiyo.com)، وهو رائد معروف عالميّاً في مجال الطبّ التكميلي والتحوّل الشخصي. وهو حاصل على شهادة البورد في الطب الباطني وأمراض الغدد الصماء والاستقلاب. وهو زميل في الكلية الأمريكية للأطباء ؛ وأستاذ سريري في قسم طب الأسرة والصحة العامة في جامعة كاليفورنيا، سان دييغو؛ وباحث في علم الأعصاب والطب النفسي في مستشفى ماساتشوستس العام؛ وعضو في الجمعية الأمريكية لأخصائيي الغدد الصماء السريريين. صنفت دراسة WorldPost و The Huffington Post العالمية على الإنترنت الدكتور شوبرا على أنه رقم 17 من أكثر المفكرين تأثيرًا في العالم ورقم 1 في الطب. وهو مؤلّفٌ لأكثر من 85 كتاباً ترجمت إلى أكثر من 43 لغة، منها 25 كتاباً دخلت قائمة الكتب الأكثر مبيعاً بحسب "نيويورك تايمز". لقّبته مجلة "تايم" كأحد "أفضل 100 بطل ورمز لهذا القرن"



ما هو التالي في قائمة القراءة الخاصة بك؟

اكتشفقراءتك الرائعة التالية!

احصل على اختيارات شخصية للكتب وأحدث الأخبار عن هذا المؤلف.

سجّل الآن.